॥ ॐ ॥

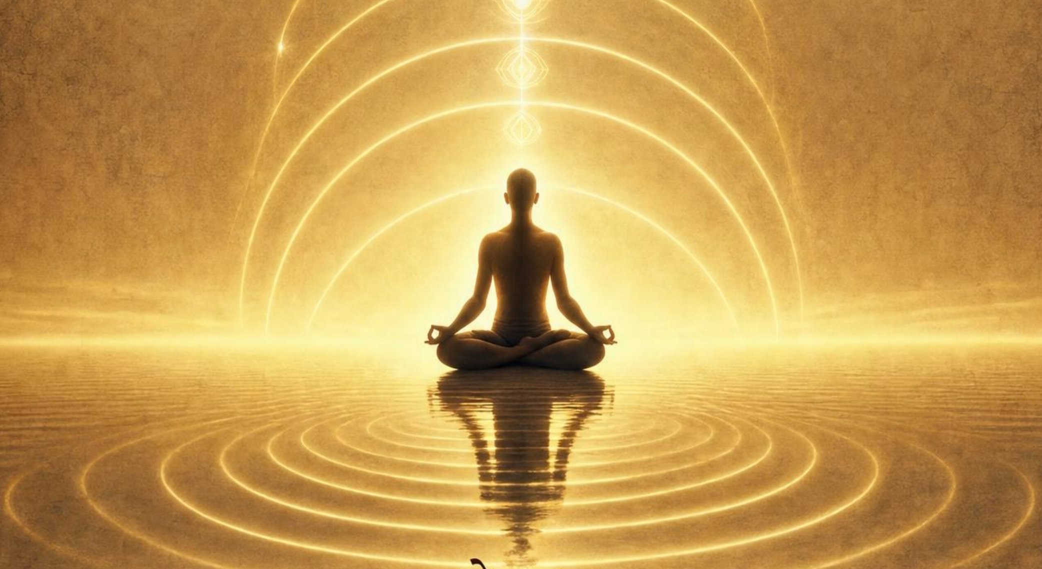
अष्टाङ्ग योग अभ्यास

ASHTANGA YOGA PRACTICE

वेद र विज्ञानमा आधारित विश्लेषण

An Integrative Analysis Based on Veda and Science

२०० घण्टे र ५०० घण्टे योग शिक्षक प्रशिक्षणका लागि पाठ्यपुस्तक



लेखकः

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशकः Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करणः २०२६

॥ ॐ ॥

अष्टाङ्ग योग अभ्यास

ASHTANGA YOGA PRACTICE

वेद र विज्ञानमा आधारित विश्लेषण

An Integrative Analysis Based on Veda and Science

२०० घण्टे र ५०० घण्टे योग शिक्षक प्रशिक्षणका लागि पाठ्यपुस्तक

लेखक:
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशक:

Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

सप्रेम समर्पण

आदरणीय सासूआमा
सृजना रिजाल उप्रेतीमा

योगशास्त्रले भन्छ "**योगः कर्मसु कौशलम्**" कर्ममा कुशलता नै योग हो। तर यो सूत्रको जीवन्त अर्थ मैले कुनै ग्रन्थमा होइन, मेरी सासूआमाको जीवनमा देखेको छु।

जीवनमा ध्यान गर्न शान्त कुनाको खोजी सबैले गर्छन्; तर कसैको मौन त्यागले नै अर्काको जीवनमा त्यो शान्त कुना निर्माण हुन्छ भन्ने सत्य मैले उहाँबाट सिकेँ। जब म

ग्रन्थ र अध्ययनमा डुबेको थिएँ, उहाँले मेरो घर-संसारको सम्पूर्ण भार आफ्नो काँधमा महायज्ञ झैँ बोक्नुभयो, एक शब्द गुनासो नगरी। मेरो छोरो उहाँकै ममतामय काखमा हुर्कियो; मेरी जीवनसंगिनीको आत्मबल उहाँकै अदम्य चरित्रको जीवन्त प्रतिबिम्ब हो; र मेरो हरेक ग्रन्थको हरेक अक्षरमा उहाँकै मौन तपस्याको ऊर्जा लुकेको छ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम आठै अंगको साधना त मैले शास्त्रबाट पढेँ; तर अहिंसा, सत्य, सन्तोष र तपस् के हो भनेर बुझ्न मलाई शास्त्र पल्टाउनु परेन । मेरी सासूआमाको दैनिक जीवन नै जीवित अष्टाङ्ग योग थियो। उहाँ आसनमा नबसी योगिनी हुनुहुन्छ; प्राणायाम नगरी प्राणदायिनी हुनुहुन्छ; र समाधिको चर्चा नगरी सम्पूर्ण परिवारलाई समत्वको छहारी दिनुहुन्छ।

उहाँले ममाथि लगाउनुभएको जीवनको ऋण कुनै शब्द, कुनै ग्रन्थले चुक्ता गर्न सक्दैन। तर योगको यो ग्रन्थ जुन 'मनको शान्ति' र 'एकाग्र ध्यान' कै विषयमा लेखिएको छ, त्यही शान्ति र ध्यानको महादान दिने साक्षात् मूर्तिप्रति विनम्र पुष्पाञ्जलिका रूपमा समर्पण गर्दछु।

जसले आसनमा नबसी योग जिउनुभयो,
प्राणायाम नगरी परिवारमा प्राण भर्नुभयो,
र आफ्नो मौन तपस्याले
मलाई ुमनको शान्तिु र ुएकाग्र ध्यानुको महादान दिनुभयो —
योगकै विषयमा लेखिएको यो ग्रन्थ,
त्यही जीवित योगिनीका चरणमा
विनम्र पुष्पाञ्जलिका रूपमा
हार्दिक श्रद्धाका साथ अर्पण गर्दछु।

भगवानले उहाँलाई सम्पूर्ण शान्ति, अतुलनीय सुख र पूर्ण आरोग्यको वरदान प्रदान गरून्। उहाँको जय होस्!

ॐ तत् सत्॥

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा ।

अष्टाङ्ग योग अभ्यास

वेद र विज्ञानमा आधारित विश्लेषण

(Ashtanga Yoga Practice: An Analysis Based on Veda and Science)

अस्वीकरण (Disclaimer): यो पुस्तक शैक्षिक (educational) र सूचनात्मक (informational) उद्देश्यका लागि मात्र हो। यहाँ प्रस्तुत योगाभ्यास (yoga practices) कुनै चिकित्सा उपचार (medical treatment) को विकल्प होइनन्। कुनै पनि रोग (disease) वा शारीरिक अवस्था (physical condition) भएका व्यक्तिले अभ्यास सुरु गर्नुअघि योग्य चिकित्सक (qualified physician) र अनुभवी योग शिक्षक (experienced yoga teacher) सँग परामर्श गर्नुपर्छ।

सम्पादकीय नीति (Editorial policy): यस ग्रन्थमा परम्परागत विश्वास (traditional belief) र वैज्ञानिक प्रमाण (scientific evidence) लाई स्पष्ट रूपमा छुट्याइएको छ। जहाँ आधुनिक अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ, त्यहाँ सन्दर्भ (citation) दिइएको छ; जहाँ परम्परागत दृष्टिकोण मात्र छ, त्यसलाई "परम्परागत मान्यता" भनी प्रस्तुत गरिएको छ। यो बौद्धिक इमानदारी (intellectual honesty) नै यस पुस्तकको आधारशिला हो।

हृदयदेखिको गहिरो सम्मान
(Profound respect from the bottom of my heart)

मेरी श्रीमती कल्पना रिजाल, छोरा लि घिमिरे लगायत ती समस्त गुरुहरूप्रति,

जसले अन्धकार (darkness) बाट प्रकाश (light) तर्फ,

असत् (untruth) बाट सत् (truth) तर्फ,

र मृत्यु (mortality) बाट अमृत (immortality) तर्फ

मेरो हात समातेर डोऱ्याउनुभयो।

असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृतं गमय ॥

Asato mā sadgamaya | Tamaso mā jyotirgamaya | Mṛtyor-mā amṛtaṁ gamaya ||

हे प्रभु, मलाई असत्यबाट सत्यतिर, अन्धकारबाट प्रकाशतिर, र मृत्युबाट अमरत्वतिर लैजानुहोस्।

Lead me from the unreal to the real, from darkness to light, from death to immortality.

— बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८ (Brihadaranyaka Upanishad)

आभार (Acknowledgements)

यो तालिम म्यानुयल कुनै एक व्यक्तिको एकल प्रयास होइन। हजारौं वर्षको ऋषि-परम्परा (sage tradition), असंख्य साधकहरूको अनुभव (experience), र आधुनिक वैज्ञानिकहरूको अथक अनुसन्धान (research) को सम्मिलित फल हो।

सर्वप्रथम, महर्षि पतञ्जलि (Maharishi Patanjali) प्रति गहिरो कृतज्ञता, जसले छरिएको भताभुङ्ग योग ज्ञानलाई एकसूत्रमा बाँधेर "योगसूत्र (Yoga Sutras)" को रूपमा मानवजातिलाई अर्पण गर्नुभयो।

ती सम्पूर्ण गुरु-परम्परा (Guru-Shishya parampara) का आचार्यहरूप्रति नमन, जसले यो ज्ञानलाई पुस्ता-दर-पुस्ता (generation to generation) जीवित राखे।

आधुनिक विज्ञानका ती अनुसन्धानकर्ताहरू [Streeter, Pascoe, Tang, Hölzel, Cramer, Ghiya, Niazi लगायत] प्रति आभार, जसले योगका प्रभावहरूलाई प्रयोगशाला (laboratory) मा मापन गरेर प्राचीन ज्ञानलाई आधुनिक प्रमाण (evidence) प्रदान गरे।

अन्त्यमा, ती सम्पूर्ण साधक (practitioners) र प्रशिक्षार्थी (trainees) प्रति, जसका जिज्ञासा (curiosity) र अभ्यास (practice) नै यस पुस्तकको वास्तविक प्रेरणा हुन्।

सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः।

(सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्।)

विषयसूची (Table of Contents)

विषयसूची : ॥ श्री ॥ ॐ ॥ योग सिँढी होइन, वृक्ष हो॥

पञ्चकोश वृक्ष (Pancha Kosha Tree) नै यो योग पुस्तिका को विषयसूची (Table of Contents) हो।

प्रस्तावना (Foreword)

किन यो पुस्तक? (Why This Manual?)

आजको संसारमा "योग" शब्द जति प्रचलित छ, त्यति नै विकृत (distorted) पनि भएको छ। धेरैका लागि योग भनेको केवल शारीरिक लचिलोपन (physical flexibility), फोटो-योग्य मुद्राहरू (photogenic postures), वा तनाव घटाउने एक व्यायाम (stress-relief exercise) मात्र बनिरहेको छ। तर महर्षि पतञ्जलि (Patanjali) ले प्रस्तुत गर्नुभएको आठ अङ्गको मार्ग (eight-limbed path) **अष्टाङ्ग योग (Ashtanga Yoga)** असीम गहिरो छ। यो एउटा सम्पूर्ण जीवन-विज्ञान (complete science of living) हो, जसले मानव अस्तित्वका शरीर (body), प्राण (life force), मन (mind), बुद्धि (intellect), र आत्मा (soul) सबै तह लाई समेट्छ।

प्राचीन वैदिक ज्ञान (ancient Vedic wisdom) र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धान (modern scientific research) लाई एउटै छानामुनि ल्याउने यो पुस्तक एउटा साहसिक प्रयास हो। यसले न त परम्परालाई अन्धविश्वास (blind faith) को रूपमा प्रस्तुत गर्छ, न त विज्ञानलाई परम्पराको शत्रु (enemy) ठान्छ। बरु, दुवैलाई सत्यको खोजीका दुई पूरक मार्ग (two complementary paths to truth) मान्छ।

यस पुस्तकको दायरा (Scope)

यो पुस्तक निम्न कुराहरू समेट्छ:

- **दार्शनिक आधार (Philosophical foundation):**
  वेद, उपनिषद्, साङ्ख्य दर्शन, र भगवद्गीताको सन्दर्भमा योगको स्थान।
- **पतञ्जलिको मूल सूत्र (Original Patanjali Sutras):**
  व्यास भाष्य (Vyasa Bhashya) सहित प्रत्येक अङ्गको शास्त्रीय व्याख्या।
- **वैज्ञानिक संयन्त्र (Scientific mechanisms):**
  स्नायुविज्ञान (neuroscience), HPA-अक्ष (HPA axis), वेगस स्नायु (vagus nerve), र स्वायत्त स्नायुतन्त्र (autonomic nervous system) मा योगको प्रभाव।
- **अभ्यास निर्देशिका (Practice guidelines):**
  चरण गत (step-by-step) विधि, सावधानी (precautions), र अभ्यास तालिका (practice schedules)।

यो पुस्तक कसरी प्रयोग गर्ने?
(How to Use This Manual)

यो पुस्तक **२००-घण्टे (200-hour)** र **५००-घण्टे (500-hour) योग शिक्षक प्रशिक्षण (Yoga Teacher Training / YTT)** कार्यक्रमको पाठ्यपुस्तक (textbook) म्यानुयलको रूपमा डिजाइन गरिएको छ। तर यो स्वतन्त्र साधक (independent practitioner) का लागि पनि उत्तिकै उपयोगी छ।

प्रत्येक अध्याय (chapter) निम्न संरचनामा व्यवस्थित छ, ताकि पाठकले सजिलै सन्दर्भ खोज्न सकून्:

खण्ड (Section)	सामग्री (Content)
वैदिक स्रोत र व्याख्या	मूल सूत्र, भाष्य, उपनिषदीय सन्दर्भ (Vedic Sources & Commentary)
वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र	सहकर्मी-समीक्षित अनुसन्धान (Scientific Evidence & Mechanisms)
अभ्यास निर्देशिका	चरणबद्ध विधि (Step-by-step Practice Guidelines)
सावधानी र विपरीत सङ्केत	सुरक्षा दिशानिर्देश (Precautions & Contraindications)
अभ्यास तालिका	दैनिक/साप्ताहिक योजना (Practice Schedule)
सारांश	मुख्य बुँदाहरू (Chapter Summary)

खण्ड (Section)	सामग्री (Content)

📖 पठन सुझाव (Reading Suggestion)
पहिलो पटक पढ्दा अध्यायहरूलाई क्रमैसँग (sequentially) पढ्नुहोस् । किनकि अष्टाङ्ग योगका आठ अङ्ग एक-अर्कामा निर्भर (interdependent) छन्। यम-नियम बिना आसन अपूर्ण छ, आसन बिना प्राणायाम असुरक्षित छ, र प्राणायाम बिना ध्यान कठिन छ। पछि, सन्दर्भ पुस्तक (reference book) को रूपमा कुनै पनि अध्याय स्वतन्त्र रूपमा खोल्न सकिन्छ।

एक विनम्र स्वीकारोक्ति (A Humble Note)

योगको अन्तिम सत्य (ultimate truth) शब्दहरूमा अटाउँदैन। त्यो अनुभव (experience) को विषय हो। यो पुस्तकले तपाईंलाई बाटो देखाउन सक्छ, तर यात्रा (journey) तपाईं आफैंले गर्नुपर्छ। जसरी नक्सा (map) ले भूगोल (territory) को स्थान लिन सक्दैन, त्यसरी नै यो ग्रन्थले वास्तविक साधना (actual practice) को स्थान लिन सक्दैन। पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस्, र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण **अभ्यास गर्नुहोस्।**

अध्याय १: योगको दार्शनिक र ऐतिहासिक आधार

(Chapter 1: Philosophical and Historical Foundation of Yoga)

१.१ योगको व्युत्पत्तिगत अर्थ (Etymological Meaning of Yoga)

योग (Yoga) शब्द संस्कृत धातु "युज्" (yuj) बाट निष्पन्न भएको हो। जसको अर्थ हो "जोड्नु, मिलाउनु, एकीकरण गर्नु (to unite, to join, to integrate)"। यो केवल शारीरिक व्यायाम (physical exercise) होइन। यो जीवात्मा (individual soul) र परमात्मा (universal consciousness) को मिलन हो। शरीर (body), मन (mind), र आत्मा (soul) को पूर्ण सामञ्जस्य (complete harmony) हो।

योगः कर्मसु कौशलम् ॥

Yogaḥ karmasu kauśalam ||
योग भनेको कर्ममा कुशलता हो।
Yoga is skill in action.
— भगवद्गीता २.५० (Bhagavad Gita)

वैदिक परम्परा (Vedic tradition) मा योग एउटा सम्पूर्ण आध्यात्मिक (spiritual), मनोवैज्ञानिक (psychological), शारीरिक (physiological), र दार्शनिक (philosophical) प्रणाली (system) हो। यसले स्थूल शरीर (gross body) देखि सूक्ष्म चेतना (subtle

consciousness) सम्म, बाह्य अनुशासन (external discipline) देखि आन्तरिक मुक्ति (inner liberation) सम्म मानव अस्तित्व (human existence) का सबै आयामहरू (dimensions) लाई समेट्छ ।

ऋग्वेद (Rigveda) मा नै योगको बीज भेटिन्छ:

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः ॥

Yuñjate mana uta yuñjate dhiyo viprā viprasya bṛhato vipaścitaḥ ||
बुद्धिमान् साधकहरूले आफ्नो मन र बुद्धिलाई त्यो महान् विवेकी परमात्मामा जोड्छन्।
The wise ones yoke their minds and intellects to the great, all-knowing Divine.
— ऋग्वेद ५.८१.१ (Rigveda)

यहाँ "युञ्जते" (yuñjate) शब्दमा नै मन र बुद्धिलाई एकाग्र गरेर परम सत्यसँग जोड्ने प्रक्रिया "युज्" धातुको प्रयोग छ। यसैले योगलाई कहिलेकाहीँ "समत्व (equanimity)" पनि भनिन्छ, किनकि गीताले भन्छ "समत्वं योग उच्यते (samatvaṁ yoga ucyate)"। सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजयमा समान रहनु नै योग हो।

१.२ अष्टाङ्ग योगको आजको सान्दर्भिकता (Relevance of Ashtanga Yoga Today)

आजको संसार (today's world) विखण्डित (fragmented), तनावग्रस्त (stressed), र आत्मा-विच्छेदित (soul-disconnected) छ। मानिसहरू बाह्य सफलता (external success) को पछि दौडिरहेका छन् तर भित्री शान्ति (inner peace) बाट टाढा छन्। विश्व स्वास्थ्य

संगठन (World Health Organization / WHO) का अनुसार, विश्वभर ३०० मिलियन भन्दा बढी मानिसहरू अवसाद (depression) बाट पीडित छन्। चिन्ता विकार (anxiety disorders) को दर निरन्तर बढ्दैछ।

यस सन्दर्भमा महर्षि पतञ्जलि (Maharishi Patanjali) द्वारा व्यवस्थित गरिएको आठ अङ्गको मार्ग (eight-limbed path) अष्टाङ्ग योग (Ashtanga Yoga) एउटा पूर्ण समाधान (holistic solution) हो। यसले मानवलाई बाहिरबाट भित्र (from outer to inner), स्थूलबाट सूक्ष्म (from gross to subtle), र अज्ञान (ignorance) बाट ज्ञान (knowledge) सम्म लैजान्छ।

🔎 वैज्ञानिक टिप्पणी (Scientific Note)
आधुनिक अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ कि योगाभ्यासले तनाव-सम्बन्धित शारीरिक सूचकहरू (stress-related physiological markers) रक्तचाप (blood pressure), हृदयगति (heart rate), र कोर्टिसोल (cortisol) घटाउँछ। Pascoe, Thompson र Ski (2017, Psychoneuroendocrinology, 86:152–168) को मेटा-विश्लेषण (meta-analysis) ले देखाउछ कि योगले कोर्टिसोल स्तर उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। जसले योगले शरीरमा कोर्टिसोलको मात्रा उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। यसले योगले हाम्रो HPA-अक्ष (Hypothalamic–Pituitary–Adrenal axis) लाई प्रभावकारी रूपमा नियमन (regulation) गर्छ भन्ने कुरालाई संकेत गर्छ।

> मस्तिष्क र हर्मोन प्रणालीबिचको यो वैज्ञानिक सम्बन्ध नै "तनावग्रस्त आधुनिक मानव" का लागि योगको प्रत्यक्ष प्रासंगिकता र व्यावहारिक उपयोगिताको मुख्य आधार हो।। यो नै "तनावग्रस्त आधुनिक मानव" का लागि योगको प्रत्यक्ष प्रासंगिकता हो।

१.३ शारीरिक योग र शास्त्रीय योगमा भेद (Physical Yoga vs. Classical Yoga)

आधुनिक संसारमा "योग" भन्नासाथ मानिसहरूले जिम (gym) मा गरिने शारीरिक मुद्राहरू (physical postures) बुझ्छन्। तर यो योगको अत्यन्त सीमित र विकृत रूप (limited and distorted form) हो। शास्त्रीय योग (classical yoga) आसनमा सुरु भएर आसनमा टुंगिँदैन। किनकी आसन त आठ अङ्ग भित्रको एउटा मात्र अङ्ग हो।

विषय (Aspect)	व्यायामिक योग (Gym Yoga)	शास्त्रीय योग (Classical Yoga)
उद्देश्य (Goal)	शारीरिक सुन्दरता, लचिलोपन (Flexibility, aesthetics)	आत्म-साक्षात्कार, मोक्ष (Self-realization, liberation)
दृष्टिकोण (Approach)	बाह्य (External)	आन्तरिक (Internal)
अङ्ग (Limbs)	केवल आसन (Only asana)	आठवटै अङ्ग (All eight limbs)
आधार (Foundation)	आधुनिक व्यायाम विज्ञान (Exercise science)	वेद, उपनिषद्, योगसूत्र (Vedas, Upanishads, Sutras)

विषय (Aspect)	व्यायामिक योग (Gym Yoga)	शास्त्रीय योग (Classical Yoga)
अन्तिम लक्ष्य (Final aim)	शारीरिक स्वास्थ्य (Physical health)	कैवल्य/मोक्ष (Kaivalya/Liberation)
श्वास (Breath)	व्यायामको सहायक (Auxiliary)	प्राणको विस्तार (Expansion of prana)
मन (Mind)	सोचिँदैन (Not addressed)	मुख्य विषय (Primary focus)

१.४ आधुनिक जीवनको संकट

(The Crisis of Modern Life)

आधुनिक मानव (modern human) तीन प्रकारको विच्छेद (disconnection) बाट पीडित छ:

१. **आत्म-विच्छेद (Disconnection from Self):** मानिसले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (true nature) चिन्दैन। बाह्य पहिचान (external identity) नाम, पद, सम्पत्तिमा अड्किएको छ।

२. **प्रकृति-विच्छेद (Disconnection from Nature):** प्राकृतिक लय (natural rhythm) सूर्योदय, ऋतुचक्र, श्वासको गति बाट टाढा भएको छ।

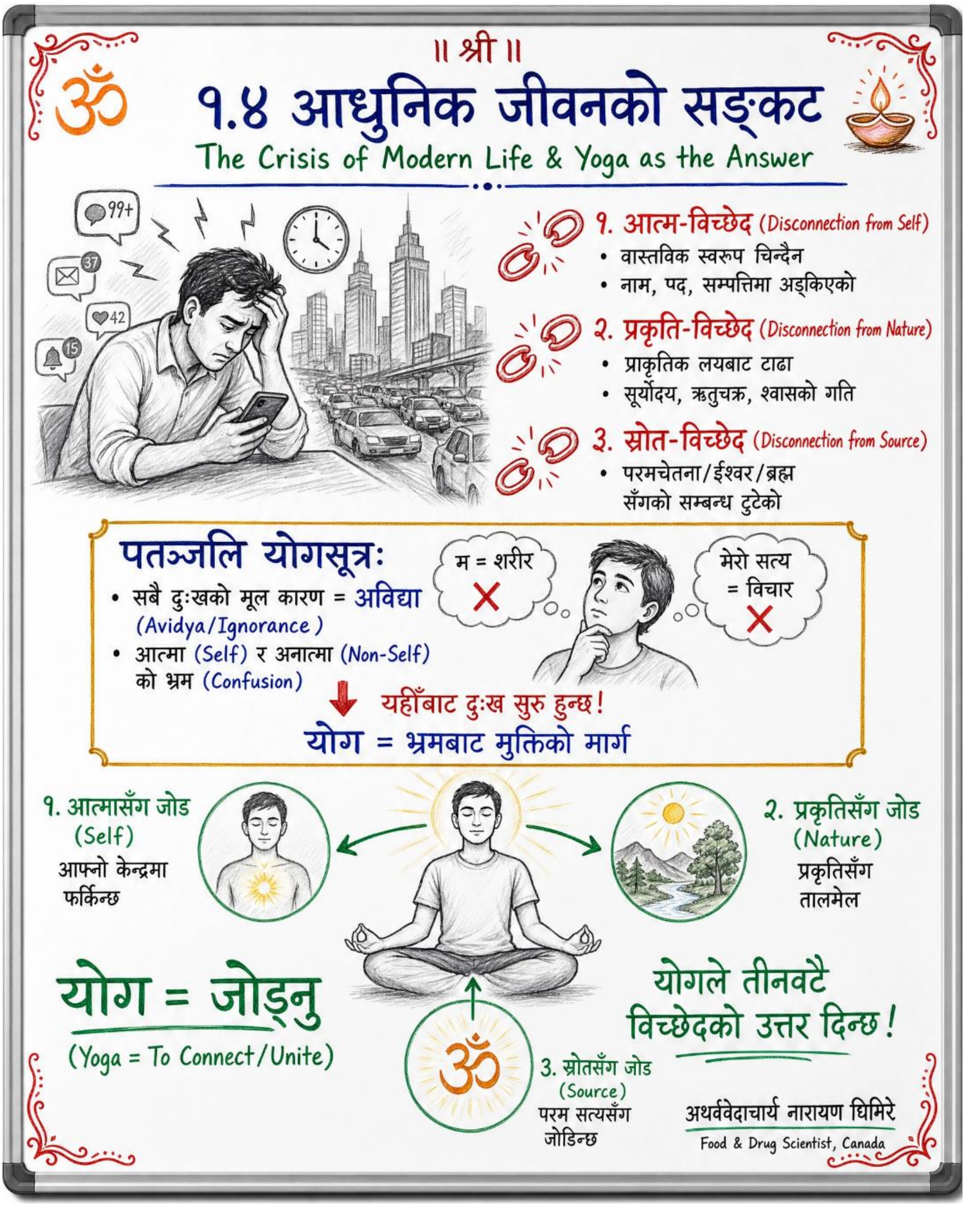
३. **स्रोत-विच्छेद (Disconnection from Source):** परमचेतना (supreme consciousness), ईश्वर (God), वा ब्रह्म (Brahman) सँगको सम्बन्ध टुटेको छ।

योग (Yoga) यी तीनवटै विच्छेदको उत्तर हो। यसले मानवलाई पुनः आफ्नो केन्द्र (center) मा ल्याउँछ। प्रकृति (nature) सँग तालमेल मिलाउँछ, र परम सत्य (ultimate truth) सँग जोड्छ।

१.५ योग: अस्तित्वगत दुःखको उत्तर

(Yoga as Answer to Existential Suffering)

पतञ्जलि (Patanjali) ले योगसूत्र (Yoga Sutras) मा भन्नुभएको छ कि सबै दुःख (suffering) को मूल कारण अविद्या (avidyā / ignorance) हो । आत्मा (Self) र अनात्मा (non-Self) को भ्रम (confusion)।



जब मानिसले शरीर (body) लाई "म" ठान्छ, मन (mind) का विचारहरूलाई "मेरो सत्य" ठान्छ। त्यहीँबाट दुःख (suffering) सुरु हुन्छ। योग भनेको यो भ्रम (illusion) बाट मुक्ति (liberation) को मार्ग हो।

व्यावहारिक उदाहरण: राम र सीता

राम हरेक बिहान जिममा "योग क्लास" जान्छ। एक घण्टा पसिना बगाउँछ, शरीर लचिलो (flexible) बनाउँछ, र "फिट" महसुस गर्छ। तर घर फर्केपछि उसको रिस (anger) उस्तै छ, चिन्ता (anxiety) उस्तै छ, र रातको निद्रा (sleep) अझै अशान्त छ।

अर्कोतिर, सीता बिहान ब्रह्म मुहूर्त (Brahma Muhurta, ४:००–५:३० बजे) मा उठ्छिन्। पहिले यम-नियम (ethical principles) को चिन्तन गर्छिन्। "म जानेर कसैलाई हानि गर्दिनँ, सत्य बोल्छु भन्ने प्रण गर्छिन।" त्यसपछि सरल आसनहरू (Tadasana, Vajrasana) गर्छिन्। नाडी शोधन प्राणायाम (Nadi Shodhana) गर्छिन्। र अन्त्यमा १५ मिनेट ध्यान (meditation) गर्छिन्। उनको दिन शान्त, केन्द्रित, र अर्थपूर्ण हुन्छ।

यहींनिर बुझ्न सकिन्छ शास्त्रीय योग र व्यायामिक योगको मौलिक भेद। एउटाले शरीर बदल्छ, अर्कोले जीवन।

१.६ ऐतिहासिक विकासक्रम (Historical Development)

योगको इतिहास कुनै एक व्यक्ति वा एक कालको उपज होइन। यो हजारौं वर्षको निरन्तर विकासको फल हो। यसलाई चार मुख्य कालखण्ड (four major periods) मा बाँड्न सकिन्छ:

कालखण्ड (Period)	मुख्य ग्रन्थ/स्रोत (Key Source)	योगदान (Contribution)
वैदिक काल (Vedic Period)	ऋग्वेद, अथर्ववेद (Rigveda, Atharvaveda)	योगको बीज: तप, संयम, प्राणको अवधारणा
पूर्व-शास्त्रीय (Pre-Classical)	उपनिषद्, भगवद्गीता (Upanishads, Gita)	ध्यान, आत्मज्ञान, कर्म-भक्ति-ज्ञान योग
शास्त्रीय काल (Classical Period)	पतञ्जलि योगसूत्र (Patanjali Yoga Sutras)	अष्टाङ्ग योगको व्यवस्थित संहिता (~ २०० ईसापूर्व)
उत्तर-शास्त्रीय (Post-Classical)	हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता	हठयोग, आसन-प्राणायामको विस्तृत विधि

यो विकासक्रमले देखाउँछ अष्टाङ्ग योग आकाशबाट खसेको होइन। न त कुनै एक व्यक्तिको आविष्कार हो। पतञ्जलिको महान् योगदान भनेको बिखरिएको [**भताभुङ्ग** (*bhatābhuṅga*) र **छरिएको** (chhariyako)] ज्ञानलाई **एकीकृत, तार्किक, र अभ्यास योग्य प्रणाली (integrated, logical, practicable system)** मा व्यवस्थित गर्नु थियो।

१.७ गुरु-शिष्य परम्परा (The Guru-Shishya Tradition)

वैदिक ज्ञान परम्परामा योग पुस्तकबाट सिकिँदैनथ्यो। यो **गुरु-शिष्य परम्परा (Guru-Shishya parampara)** मार्फत हस्तान्तरण हुन्थ्यो। गुरुले शिष्यलाई केवल विधि (technique) मात्र होइन, अनुभव

(experience), विवेक (discrimination), र आन्तरिक रूपान्तरण (inner transformation) पनि प्रदान गर्थे।

यस परम्पराको महत्त्व आज पनि कायम छ। योग शिक्षक प्रशिक्षण (YTT) को मूल भावना यही हो । प्रविधिको हस्तान्तरण मात्र होइन, एक जीवित परम्पराको निरन्तरता। तर आधुनिक सन्दर्भमा हामीले यसमा **प्रमाण-आधारित सत्यापन (evidence-based verification)** पनि जोडेका छौं। जुन यस पुस्तकको केन्द्रीय दृष्टिकोण हो।

१.८ योगको मूल परिभाषा: चित्तवृत्तिनिरोध (The Core Definition)

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||

योग भनेको चित्तका वृत्तिहरूको निरोध (शान्ति) हो।

Yoga is the stilling of the fluctuations of the mind.

— पतञ्जलि योगसूत्र १.२ (Patanjali Yoga Sutra)

यो योगसूत्रको दोस्रो सूत्र हो, र यसमा सम्पूर्ण योग-दर्शनको सार समाहित छ। तीन शब्दलाई बुझौं:

- **चित्त (Citta):** मनको सम्पूर्ण क्षेत्र [जसमा **मनस्** (संवेदनात्मक मन), **बुद्धि** (विवेकशील निर्णायक), र **अहंकार** ("म" को भाव)] समावेश छन्।
- **वृत्ति (Vritti):** चित्तमा उठ्ने तरंग/विचार-प्रवाह। जसरी तालमा हावाले लहर उठाउँछ, त्यसरी नै वृत्तिले आत्माको प्रतिबिम्ब विकृत पार्छ।

● **निरोध (Nirodha):** वृत्तिको पूर्ण शान्ति। यो **दमन (suppression) मार्फत प्राप्त गरिने चिज होइन**, बरु स्वाभाविक स्थिरताको प्राप्ति हो, जहाँ चित्त आफ्नो मूल स्वरूपमा टिक्छ।

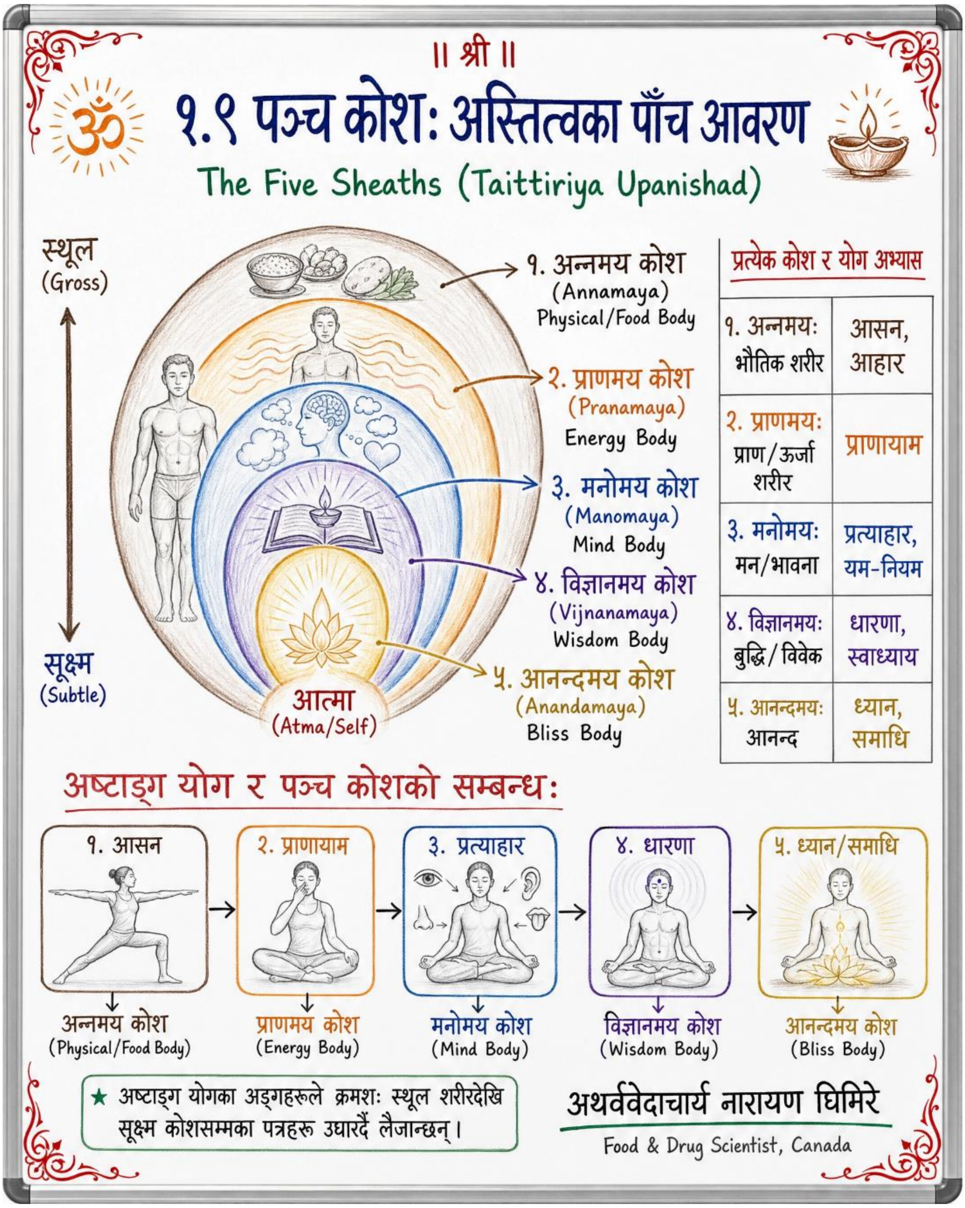
पतञ्जलिले पाँच प्रकारका वृत्ति (mental modifications) वर्णन गर्नुभएको छ:

वृत्ति (Vritti)	अर्थ	उदाहरण
प्रमाण (Pramana)	यथार्थ ज्ञान (Valid cognition)	प्रत्यक्ष, अनुमान, शास्त्र
विपर्यय (Viparyaya)	भ्रान्त ज्ञान (Error)	रस्सीलाई सर्प ठान्नु
विकल्प (Vikalpa)	कल्पना (Imagination)	शब्द मात्रको ज्ञान, वास्तविकता बिना
निद्रा (Nidra)	निद्रा (Sleep)	अभावको अनुभव
स्मृति (Smriti)	स्मृति (Memory)	विगतका अनुभवको पुनरागमन

अभ्यास र वैराग्य (Practice & Detachment): सूत्र १.१२ भन्छ: "**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः**"। दुई स्तम्भ - निरन्तर अभ्यास (abhyasa) र अनासक्ति (vairagya) ले वृत्ति शान्त गर्छन्। अभ्यासले एकाग्रता दिन्छ, वैराग्य (Detachments) ले विक्षेप (obstructions to concentration) हटाउँछ। यी सम्पूर्ण साधनाका जुम्ल्याहा स्तम्भ हुन्।

१.९ पञ्च कोश: अस्तित्वका पाँच आवरण (The Five Sheaths)

तैत्तिरीय उपनिषद्अनुसार मानव अस्तित्व एउटै तह होइन। यो पाँच आवरण (pañcha kosha) को समष्टि हो। स्थूलदेखि सूक्ष्मसम्म। योगले यी सबै तहलाई क्रमशः शुद्ध पार्छ।



कोश (Sheath)	तह (Layer)	सम्बन्धित अभ्यास
अन्नमय (Annamaya)	भौतिक शरीर (Food body)	आसन, आहार
प्राणमय (Pranamaya)	प्राण/ऊर्जा शरीर (Energy)	प्राणायाम

कोश (Sheath)	तह (Layer)	सम्बन्धित अभ्यास
मनोमय (Manomaya)	मन/भावना (Mind)	प्रत्याहार, यम-नियम
विज्ञानमय (Vijnanamaya)	बुद्धि/विवेक (Wisdom)	धारणा, स्वाध्याय
आनन्दमय (Anandamaya)	आनन्द (Bliss)	ध्यान, समाधि

यो ढाँचाले स्पष्ट पार्छ अष्टाङ्ग योगका आठ अङ्गहरू संयोगवश बिनाआधार राखिएका होइनन्। यी अङ्गहरूले क्रमशः स्थूल शरीरदेखि सूक्ष्म कोशसम्मका पत्रहरू उघार्दै लैजान्छन्। जस्तै, आसनले अन्नमय कोश, प्राणायामले प्राणमय कोश, र ध्यानले आनन्दमय कोशसम्मको यात्रा र अनुभूति गराउँछ।

१.१० त्रिगुण: प्रकृतिका तीन गुण (The Three Gunas)

साङ्ख्य दर्शन (Samkhya philosophy) अनुसार सम्पूर्ण प्रकृति (Prakriti) तीन गुणको सन्तुलन/असन्तुलन बाट बनेको छ। मन र आहार दुवैमा यी तीन गुण देखिन्छन्।

गुण (Guna)	स्वभाव	मन/जीवनमा प्रभाव
सत्त्व (Sattva)	प्रकाश, शुद्धता, सामञ्जस्य	स्पष्टता, शान्ति, विवेक
रजस् (Rajas)	गति, सक्रियता, आवेग	चञ्चलता, महत्त्वाकांक्षा, बेचैनी
तमस् (Tamas)	जडता, अन्धकार	आलस्य, मोह, निद्रा

योगसाधनाको एक उद्देश्य **सत्त्व** को अभिवृद्धि हो। किनकि सत्त्वप्रधान मन नै ध्यान र विवेकको योग्य हुन्छ। सात्त्विक आहार, नियमित दिनचर्या, र अभ्यासले रजस् र तमस् घटाएर सत्त्व बढाउँछन्।

१.११ पञ्च क्लेश: दुःखका पाँच मूल (The Five Afflictions)

पतञ्जलि (YS 2.3) भन्छन् सबै दुःखका पाँच मूल कारण (kleshas) छन्। र अविद्या यी सबैको जननी हो।

क्लेश (Klesha)	अर्थ (Meaning)
अविद्या (Avidya)	अज्ञान - अनित्यलाई नित्य, अनात्मालाई आत्मा ठान्नु (सबैको मूल)
अस्मिता (Asmita)	अहंकार - द्रष्टा र दृश्यको तादात्म्य
राग (Raga)	सुख प्रतिको आसक्ति
द्वेष (Dvesha)	दुःख प्रतिको विकर्षण
अभिनिवेश (Abhinivesha)	मृत्युभय, जीवन प्रतिको सहज मोह

अष्टाङ्ग योगको सम्पूर्ण अभ्यास वास्तवमा यी क्लेशहरूलाई क्षीण पार्ने प्रक्रिया हो। विवेक (discriminative wisdom) ले अविद्या हटाउँछ। र अविद्या हट्दा बाँकी क्लेश स्वतः कमजोर हुन्छन्।

१.१२ योगका चार मार्ग (The Four Paths of Yoga)

अष्टाङ्ग/राज योग एउटा मार्ग हो। तर परम्परामा स्वभावअनुसार चार मुख्य मार्ग बताइएका छन् । सबैको गन्तव्य एउटै हो।

मार्ग (Path)	आधार	उपयुक्त स्वभाव
कर्म योग (Karma)	निष्काम कर्म (selfless action)	क्रियाशील व्यक्ति
भक्ति योग (Bhakti)	प्रेम र समर्पण (devotion)	भावनाप्रधान व्यक्ति
ज्ञान योग (Jnana)	विवेक र आत्मज्ञान (wisdom)	बौद्धिक व्यक्ति
राज योग (Raja)	ध्यान र अष्टाङ्ग (meditation)	अन्तर्मुखी साधक

गीताले यी मार्गलाई पूरक (complementary) मान्छ । कर्ममा भक्ति, भक्तिमा ज्ञान, र ज्ञानमा ध्यान मिसिन्छ।

यो पुस्तक मुख्यतः **राज योग (अष्टाङ्ग)** मा केन्द्रित छ। तर अन्य मार्गका तत्त्व - निष्काम कर्म, समर्पण, विवेक - यसमा गाँसिएका छन्।

१.१३ चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

प्रशिक्षार्थीका लागि व्यक्तिगत मनन र समूह-छलफलका लागि प्रश्न:

१. तपाईंको जीवनमा "व्यायामिक योग" र "शास्त्रीय योग" बीचको भेद कहाँ देखिन्छ?

२. आजको दिनमा तपाईंले कुन-कुन वृत्ति (प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति) अनुभव गर्नुभयो?

३. तपाईं कुन गुण (सत्त्व/रजस्/तमस्) प्रधान महसुस गर्नुहुन्छ, र सत्त्व बढाउन के गर्न सकिन्छ?

४. पाँच क्लेशमध्ये कुन तपाईंलाई सबैभन्दा बलियो लाग्छ?

१.१४ अध्याय सारांश (Chapter Summary)

- योग "युज्" धातुबाट बनेको हो, जसको अर्थ **एकीकरण/मिलन** हो। शरीर, मन, आत्माको सामञ्जस्य।
- शास्त्रीय योग आसनमा सीमित छैन; आसन त **आठ अङ्गमध्ये एक अङ्ग** मात्र हो।
- आधुनिक मानवको संकट तीन विच्छेद : आत्म, प्रकृति, र स्रोतमा निहित छ। योग यसको उत्तर हो।
- आधुनिक विज्ञानले (Pascoe et al., 2017) योगको तनाव-घटाउने प्रभावलाई कोर्टिसोल र HPA-अक्षको नियमन मार्फत पुष्टि गरेको छ।
- योग हजारौं वर्षको विकासको फल हो। पतञ्जलिको योगदान यसलाई एक व्यवस्थित प्रणालीमा बाँध्नु थियो।

अध्याय २: यम — सार्वभौमिक नैतिक संयम

(Chapter 2: Yama: The Universal Ethical Restraints)

अष्टाङ्ग योगको यात्रा यम (Yama) बाट सुरु हुन्छ। किनकि नैतिक आधार (ethical foundation) बिना कुनै पनि आध्यात्मिक निर्माण (spiritual construction) टिक्दैन। जसरी घर बनाउनुअघि जग (foundation) खन्नुपर्छ, त्यसरी नै साधना सुरु गर्नुअघि मन र आचरणलाई शुद्ध पार्नुपर्छ। यम भनेको "संयम (restraint)" हो। ती पाँच सार्वभौमिक नैतिक सिद्धान्त जसले हामीलाई अरूसँगको सम्बन्धमा (in relation to others) मार्ग दर्शन गर्छन्।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

पतञ्जलिले यमका पाँच अङ्ग बताउनुभएको छ:

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥

Ahiṁsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahā yamāḥ ||
अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह — यी पाँच यम हुन्।
Non-violence, truthfulness, non-stealing, moderation, and non-possessiveness — these are the Yamas.
— पतञ्जलि योगसूत्र २.३० (Patanjali Yoga Sutra)

व्यास भाष्य (Vyasa Bhashya) अनुसार यम "सार्वभौम महाव्रत (sārvabhauma mahāvrata)" हुन्। अर्थात् जाति (class), देश (place), काल (time), र परिस्थिति (circumstance) ले सीमित नहुने

महान् व्रत। एउटा योगीका लागि अहिंसा कुनै समयमा, कुनै व्यक्तिप्रति, कुनै अवस्थामा त्याग्न मिल्ने कुरा होइन। यो निरपेक्ष (unconditional) हुन्छ।

यम (Yama)	अर्थ (Meaning)	व्यावहारिक आयाम (Practical Dimension)
अहिंसा (Ahimsa)	हिंसा नगर्नु (Non-violence)	विचार, वचन, कर्ममा हानि नपुर्‍याउनु
सत्य (Satya)	सत्य बोल्नु (Truthfulness)	हितकारी सत्य; अहिंसाले सीमित सत्य
अस्तेय (Asteya)	चोरी नगर्नु (Non-stealing)	वस्तु, समय, विचार, श्रेय नचोर्नु
ब्रह्मचर्य (Brahmacharya)	संयम (Moderation)	ऊर्जाको सचेत संरक्षण र दिशानिर्देश
अपरिग्रह (Aparigraha)	अनासक्ति (Non-possessiveness)	आवश्यकता भन्दा बढी नसंग्रह गर्नु

गीता (Bhagavad Gita 13.7–8) मा पनि यी गुणहरूलाई "ज्ञान" को लक्षण भनिएको छ। अहिंसा (Non-violence), क्षान्ति (patience), आर्जव (straightforwardness)। यसैले यम केवल नियम होइन। ज्ञानको स्वाभाविक अभिव्यक्ति (natural expression of wisdom) हो।

उपनिषदीय सन्दर्भमा, **सत्य** लाई सर्वोच्च स्थान दिइएको छ । "**सत्यमेव जयते नानृतम्** (satyam-eva jayate)" (मुण्डक उपनिषद् ३.१.६) । सत्यको मात्र विजय हुन्छ, असत्यको होइन। यसैले यमहरूमध्ये अहिंसा र सत्य विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण छन्।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

यम प्रत्यक्ष रूपमा प्रयोगशालामा नाप्न कठिन छ, तर यसका मनोवैज्ञानिक र स्नायविक प्रभाव (psychological and neurological effects) मापनयोग्य छन्। नैतिक जीवन (ethical living) र मानसिक शान्तिबीचको सम्बन्ध आधुनिक मनोविज्ञानको केन्द्रीय विषय हो।

- **अहिंसा र तनाव-प्रतिक्रिया:** क्रोध (anger) र शत्रुता (hostility) ले सहानुभूतिशील स्नायुतन्त्र (sympathetic nervous system) लाई सक्रिय गर्छ, जसले कोर्टिसोल (cortisol) र एड्रेनालिन (adrenaline) बढाउँछ। अहिंसाको अभ्यासले यो प्रतिक्रियालाई शान्त पार्छ। दीर्घकालीन शत्रुता हृदयरोग (cardiovascular disease) को जोखिम कारक हो भन्ने कुरा व्यवहारजन्य चिकित्सा (behavioral medicine) मा राम्ररी स्थापित छ।
- **सत्य र संज्ञानात्मक भार:** झूट बोल्दा मस्तिष्कले अतिरिक्त संज्ञानात्मक भार (cognitive load) उठाउनुपर्छ। असत्यलाई सम्झन, बचाउन, र सुसंगत राख्न अतिरिक्त भार जरुरत हुन्छ। सत्यवादिताले यो भार घटाएर मानसिक स्पष्टता (mental clarity) बढाउँछ।
- **अपरिग्रह र सुखानुकूलन:** 'हेडोनिक एडप्टेशन' भनेको भौतिक वस्तुको पछि दौडिने रोग हो भने 'अपरिग्रह' त्यसको औषधि हो। हेडोनिक एडप्टेशनले मानिसलाई जति पाए पनि नपुग्ने र सन्तुष्टि

क्षणिक मात्र हुने मानसिक जालमा पार्छ। 'अपरिग्रह' ले बाहिरी वस्तु थुपारेर होइन, मनभित्रै सन्तोष खोज्न सिकाउँछ। अपरिग्रहले हामीलाई बुझाउँछ, साँचो खुसी बाहिरी सामानको सङ्ग्रहमा होइन, आन्तरिक शान्तिमा मिल्छ। आधुनिक मनोविज्ञानमा 'हेडोनिक एडप्टेशन' (Hedonic Adaptation) को सन्तुष्टि क्षणिक मात्र हुने प्रवृत्ति व्यापक रूपमा प्रमाणित छ। योगदर्शनको '**अपरिग्रह**' (Non-possessiveness) यसै प्रवृत्तिको प्रत्यक्ष समाधान हो। जसले साँचो सन्तोष बाहिरी वस्तुको सङ्कलनमा नभई आन्तरिक चेतना र मानसिक स्थितिमा निहित छ भन्ने कुरालाई स्थापित गर्छ।

> **⚖️ परम्परा र विज्ञान: इमानदार भेद**
> योगसूत्र (२.३५) भन्छ अहिंसामा प्रतिष्ठित योगीको सामु "वैरत्याग (cessation of hostility)" हुन्छ । अर्थात् हिंस्रक प्राणी पनि शान्त हुन्छन्। यो **परम्परागत मान्यता (traditional claim)** हो । र यसको वैज्ञानिक परीक्षण भएको छैन। तर अहिंसक मनोवृत्तिले अभ्यासकर्ता आफैंमा तनाव घटाउँछ भन्ने कुरा **प्रमाणित (evidence-supported)** छ। हामी यी दुईलाई नमिसाऔं।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

यम अमूर्त सिद्धान्त होइनन् । यिनलाई दैनिक जीवनमा उतार्न सकिन्छ:

१. **दैनिक अहिंसा समीक्षा:** प्रत्येक रात, दिनभरि आफ्ना विचार-वचन-कर्ममा कहाँ हिंसा (क्रोध, कठोर वचन, आत्म-आलोचना) भयो, सम्झनुहोस्। आत्म-हिंसा (self-criticism) पनि हिंसा हो।

२. **सत्य-मौन अभ्यास:** हप्तामा एक दिन केही घण्टा "हितकारी मौन" राख्नुहोस् । जहाँ सत्य कठोर हुन्छ, त्यहाँ मौन उत्तम हुन्छ। सत्य बोल्दा सधैं सोध्नुहोस्: के यो सत्य, हितकारी, र प्रिय छ?

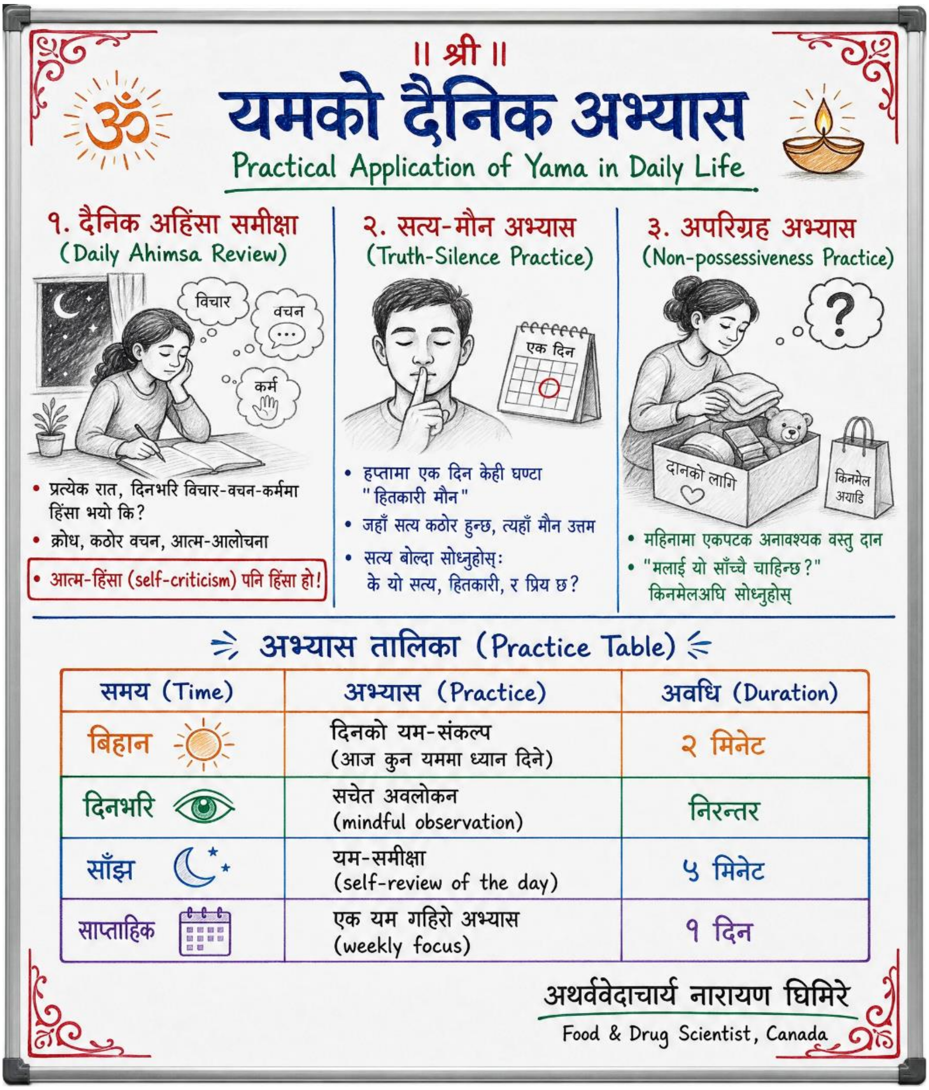
३. **अपरिग्रह अभ्यास:** महिनामा एकपटक आफ्ना अनावश्यक वस्तुहरू दान गर्नुहोस्। "मलाई यो साँच्चै चाहिन्छ?" भन्ने प्रश्न किनमेलअघि सोध्नुहोस्।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- **अति-कठोरता नगर्नुहोस्:** यमको नाममा आफूलाई वा अरूलाई दण्डित नगर्नुहोस्। अहिंसा पहिले आफूप्रति लागू हुन्छ।
- **सत्यको दुरुपयोग:** "म त सत्य बोल्दैछु" भन्दै कठोर, अपमानजनक कुरा भन्नु सत्य होइन, हिंसा हो। सत्य सधैं अहिंसाले नियन्त्रित हुन्छ।
- **ब्रह्मचर्यको सन्तुलित बुझाइ:** ब्रह्मचर्य भनेको दमन (repression) होइन। बुद्धिमान् संयम (wise moderation) हो। गृहस्थ जीवनमा यो सन्तुलन र निष्ठाको रूपमा बुझिन्छ।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

समय (Time)	अभ्यास (Practice)	अवधि (Duration)
बिहान	दिनको यम-संकल्प (आज कुन यममा ध्यान दिने)	२ मिनेट
दिनभरि	सचेत अवलोकन (mindful observation)	निरन्तर
साँझ	यम-समीक्षा (self-review of the day)	५ मिनेट
साप्ताहिक	एक यम गहिरो अभ्यास (weekly focus)	१ दिन



चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. आज तपाईंले विचार, वचन, वा कर्ममा कहाँ सूक्ष्म हिंसा (क्रोध, आलोचना) गर्नुभयो?

२. कुन यम तपाईंलाई पालना गर्न सबैभन्दा कठिन लाग्छ, र किन?

३. सत्य र दयाबीच द्वन्द्व आउँदा तपाईं कसरी निर्णय गर्नुहुन्छ?

४. अपरिग्रह अभ्यास गर्दा तपाईंले के त्याग्न सक्नुहुन्छ?

सारांश (Chapter Summary)

- यम पाँच सार्वभौमिक नैतिक संयम हुन्: अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह।
- यी "सार्वभौम महाव्रत" हुन् : देश, काल, परिस्थितिले सीमित नहुने।
- नैतिक जीवनले तनाव घटाउँछ र मानसिक स्पष्टता बढाउँछ भन्ने आधुनिक प्रमाण छ।
- यम बिना उच्च साधना (आसन, प्राणायाम, ध्यान) को आधार अधुरो रहन्छ।

अध्याय ३: नियम — व्यक्तिगत अनुशासन

(Chapter 3: Niyama: Personal Observances)

यदि यम (Yama) ले हामीलाई **अरूसँगको सम्बन्ध (relationship with others)** मा मार्गदर्शन गर्छ भने, नियम (Niyama) ले हामीलाई **आफूसँगको सम्बन्ध (relationship with oneself)** मा मार्गदर्शन गर्छ । यम बाह्य शुद्धि हो, नियम आन्तरिक। नियमको पाँच व्यक्तिगत अनुशासन (personal disciplines) ले साधकको आन्तरिक जीवनलाई सुसंस्कृत (cultivate) पार्छन्।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥

Śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ ||

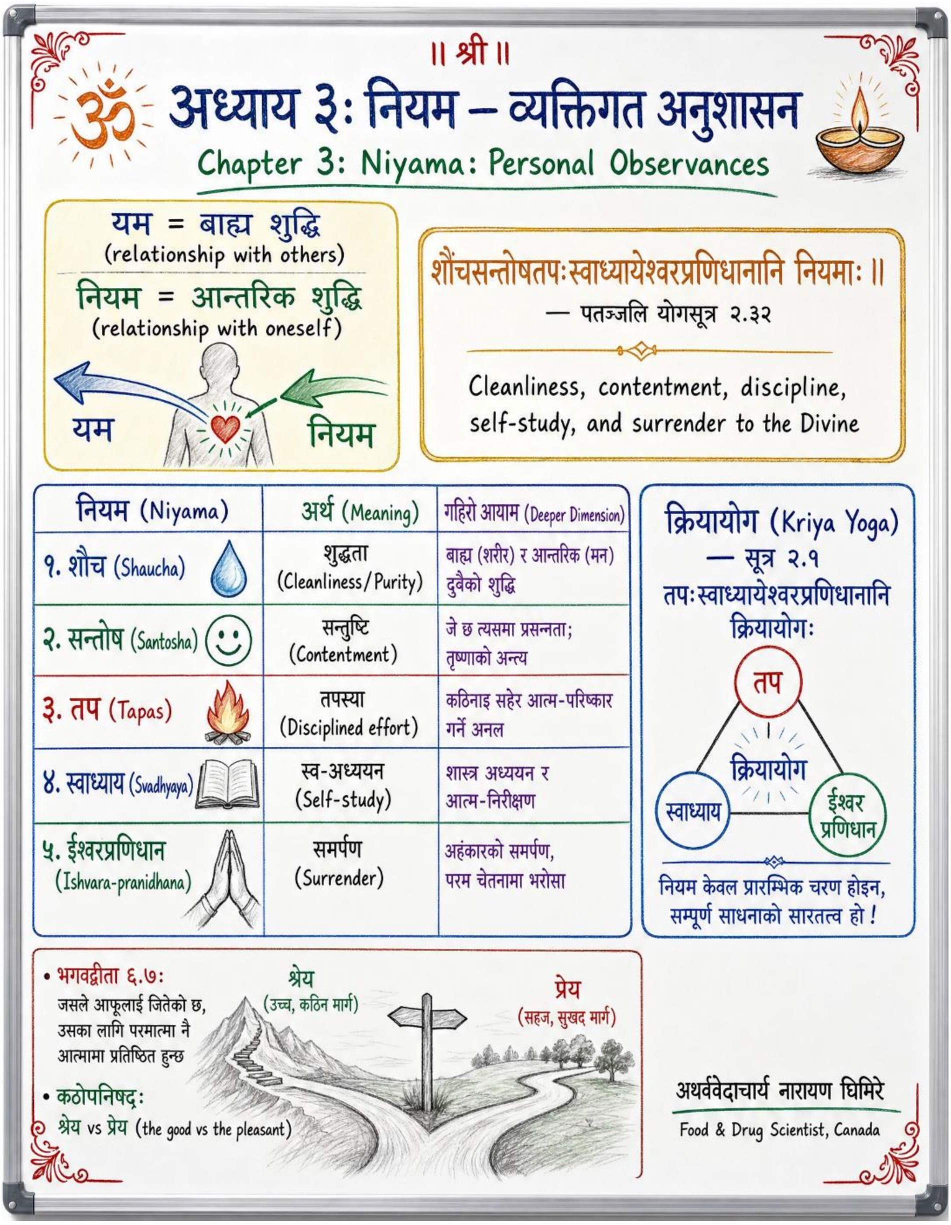
शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणिधान: यी पाँच नियम हुन्।

Cleanliness, contentment, discipline, self-study, and surrender to the Divine — these are the Niyamas.

— पतञ्जलि योगसूत्र २.३२ (Patanjali Yoga Sutra)

नियम (Niyama)	अर्थ (Meaning)	गहिरो आयाम (Deeper Dimension)
शौच (Shaucha)	शुद्धता (Cleanliness/Purity)	बाह्य (शरीर) र आन्तरिक (मन) दुवैको शुद्धि
सन्तोष (Santosha)	सन्तुष्टि (Contentment)	जे छ त्यसमा प्रसन्नता; तृष्णाको अन्त्य
तप (Tapas)	तपस्या (Disciplined effort)	कठिनाइ सहेर आत्म-परिष्कार गर्ने अनल
स्वाध्याय (Svadhyaya)	स्व-अध्ययन (Self-study)	शास्त्र अध्ययन र आत्म-निरीक्षण

नियम (Niyama)	अर्थ (Meaning)	गहिरो आयाम (Deeper Dimension)
ईश्वरप्रणिधान (Ishvara-pranidhana)	समर्पण (Surrender)	अहंकारको समर्पण, परम चेतनामा भरोसा



पतञ्जलिले सूत्र २.१ मा **क्रियायोग (Kriya Yoga)** को परिभाषा दिँदा नियमका तीन तत्त्व "तप, स्वाध्याय, र ईश्वरप्रणिधान" लाई नै अभ्यासको मूल भन्नुभयो: "**तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः**।" यसले देखाउँछ नियम केवल प्रारम्भिक चरण होइन, सम्पूर्ण साधनाको सारतत्त्व हो।

भगवद्गीता (Bhagavad Gita 6.7) मा **सन्तोष** र आत्म-संयमको महिमा छ। जसले आफूलाई जितेको छ, उसका लागि परमात्मा नै आत्मामा प्रतिष्ठित हुन्छ। कठोपनिषद्‌को कल्याणकारी र प्रियकारीबीचको छनोट "श्रेय र प्रेय (śreya vs preya)" पनि नियमकै दार्शनिक आधार हो।

☬ कठोपनिषद् (Katha Upanishad 1.2.1–2)

कठोपनिषद् (Katha Upanishad 1.2.1–2) मा यमराजले नचिकेतालाई उपदेश दिने क्रममा मानव जीवनका दुई फरक मार्गहरूबारे चर्चा गर्नुभएको छ: श्रेय (Śreya) र प्रेय (Preya)।

नियम (Niyama - योगको आन्तरिक अनुशासन/आचारसंहिता) को दार्शनिक आधार बुझ्न यी दुई शब्दको अर्थ र भेद जान्नु आवश्यक छ:

१. श्रेय (Śreya): कल्याणकारी मार्ग (The Ultimate Good)

- **अर्थ:** जे कुरा दीर्घकालीन रूपमा हितकारी, कल्याणकारी र चेतनालाई माथि उठाउने खालको हुन्छ, त्यो 'श्रेय' हो।

- **विशेषता:**
    - सुरुवातमा यो बाटो हिँड्न गाह्रो, अनुशासनपूर्ण र अप्रिय लाग्न सक्छ (जस्तै: बिहान चाँडै उठ्नु, साधना गर्नु, संयमित हुनु)।
    - तर यसको अन्तिम परिणाम **स्थायी शान्ति, आत्मज्ञान, र वास्तविक कल्याण** हुन्छ।
- **प्रकृति:** विवेक (Wisdom/Discernment) मा आधारित।

२. प्रेय (Preya): प्रियकारी मार्ग (The Immediately Pleasant)

- **अर्थ:** जे कुरा सुन्दा, गर्दा वा भोग्दा तत्काललाई प्यारो, मीठो वा आनन्ददायी लाग्छ, त्यो 'प्रेय' हो।
- **विशेषता:**
    - सुरुवातमा यो बाटो अति नै आकर्षक, सजिलो र आनन्ददायी लाग्छ (जस्तै: आलस्य, क्षणिक शारीरिक/इन्द्रिय सुख, अहङ्कारको तृप्ति)।
    - तर यसको अन्तिम परिणाम **अशान्ति, असन्तुष्टि, र बन्धन** हुन्छ।
- **प्रकृति:** इन्द्रिय र मनको क्षणिक इच्छा (Sensory Pleasure) मा आधारित।

"नियमकै दार्शनिक आधार हो" भन्नुको तात्पर्य के हो?

योगमा **'नियम'** (जस्तै: शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान) ले मानिसलाई अनुशासनमा बाँध्छ।

- **सामान्य मन (प्रेयको पछि दौडिने):** मनले सधैँ तत्काल सुख दिने 'प्रेय' मार्ग रोज्न खोज्छ (जस्तै: नियम तोड्नु, सुखसुविधामा भुल्नु)।
- **साधक वा विवेकशील मन (श्रेय रोज्ने):** 'नियम' को पालन गर्नु भनेको क्षणिक सुख (प्रेय) लाई त्यागेर दीर्घकालीन आत्म-कल्याण (श्रेय) को मार्ग रोज्नु हो।

निष्कर्ष: कठोपनिषद् अनुसार बुद्धिमान् मानिसले 'श्रेय' (कल्याणकारी) मार्ग रोज्छ, जबकि अज्ञानी मानिस क्षणिक 'प्रेय' (प्रियकारी) मार्गमा अल्झिन्छ। त्यसैले, योगका 'नियम' हरू क्षणिक इच्छाभन्दा माथि उठेर दीर्घकालीन कल्याण रोज्ने **श्रेय र प्रेय** को यही दर्शनमा आधारित छन्।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

- **सन्तोष र मनोवैज्ञानिक कल्याण:** सकारात्मक मनोविज्ञान (positive psychology) मा कृतज्ञता (gratitude) र सन्तुष्टिको अभ्यासले जीवन-सन्तुष्टि (life satisfaction) बढाउने र अवसादका (Depression) लक्षण घटाउने प्रमाण छ। सन्तोष यही सिद्धान्तको प्राचीन रूप हो।

- **तप र आत्म-नियमन:** "इच्छाशक्ति (willpower)" र आत्म-नियमन (self-regulation) मस्तिष्कको **अग्र-पालि प्रान्तस्था** (prefrontal cortex) सँग सम्बन्धित छ। नियमित अनुशासनको अभ्यासले यो क्षेत्रलाई बलियो बनाउँछ। जसरी मांसपेशी व्यायामले बलियो हुन्छ।
- **स्वाध्याय र मेटाकग्निसन:** आत्म-निरीक्षण (self-reflection) ले मेटाकग्निसन (metacognition: आफ्नै सोचको बारेमा सोच्ने क्षमता) विकास गर्छ, जुन भावनात्मक नियमन (emotional regulation) को आधार हो।
- **ईश्वरप्रणिधान र नियन्त्रण-मुक्ति:** "जे नियन्त्रण गर्न सकिँदैन त्यसलाई स्वीकार्ने" मनोवृत्तिले तनाव घटाउँछ। स्वीकृति-आधारित चिकित्सा (acceptance-based therapies) यही सिद्धान्तमा आधारित छन्।

🧠 संयन्त्र सारांश

नियमको साझा वैज्ञानिक धागो अग्र-पालि प्रान्तस्था (prefrontal cortex) द्वारा भावना र आवेगको नियमन (top-down regulation) हो। शौच, तप, र स्वाध्यायले यो "कार्यकारी नियन्त्रण (executive control)" लाई सुदृढ पार्छन्; सन्तोष र ईश्वरप्रणिधानले प्रतिक्रियात्मक तनावलाई (reactive stress) घटाउँछन्।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

१. **शौच:** बिहान स्नान, स्वच्छ वातावरण, र सात्त्विक आहार (sattvic food)। आन्तरिक शौचका लागि दिनको अन्त्यमा नकारात्मक विचारहरूलाई "छोड्ने" सचेत अभ्यास।

२. **सन्तोष:** दैनिक कृतज्ञता-सूची (gratitude list): दिनका ३ कुरा जसका लागि तपाईं आभारी हुनुहुन्छ, लेख्नुहोस्।

३. **तप:** एउटा कठिन तर स्वस्थ अनुशासन छान्नुहोस् (नियमित उठ्ने समय, आहार-संयम) र निरन्तरता दिनुहोस्।

४. **स्वाध्याय:** दैनिक १५ मिनेट शास्त्र वा प्रेरणादायी ग्रन्थको अध्ययन र मनन।

५. **ईश्वरप्रणिधान:** प्रत्येक अभ्यासको अन्त्यमा फल परम चेतनामा समर्पण गर्ने भाव।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- **तपमा अति नगर्नुहोस्:** गीता (17.5–6) ले "शरीर-सुकाउने कठोर तप" लाई तामसिक (harmful) भनेको छ। तप आत्म-दण्ड होइन।
- **सन्तोषलाई निष्क्रियता नबनाउनुहोस्:** सन्तोष भनेको प्रयास नै नगर्ने बहाना होइन। यो प्रयासको फलप्रतिको अनासक्ति हो।
- **शौचमा सनक (OCD-जस्तो) व्यवहार:** शुद्धताको जुनून मानसिक स्वास्थ्यमा हानिकारक हुन सक्छ; सन्तुलन आवश्यक। सफा वा शुद्ध हुने नाममा हदभन्दा बढी चिन्ता गर्नु वा बहुलाहट

जस्तै सनक (OCD) देखाउनु मानसिक स्वास्थ्यका लागि घातक हुन्छ। त्यसैले शुद्धताको अभ्यास गर्दा पनि मानसिक सन्तुलन र मध्यम मार्ग कायम राख्नुपर्छ।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

नियम	दैनिक अभ्यास	समय
शौच	स्नान + मानसिक "सफाई"	बिहान
सन्तोष	कृतज्ञता-सूची	साँझ, ५ मि.
तप	चुनिएको अनुशासन	निरन्तर
स्वाध्याय	शास्त्र अध्ययन	१५ मि.
ईश्वरप्रणिधान	समर्पण-भाव	अभ्यास अन्त्यमा

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. तपाईंको दैनिक जीवनमा सन्तोष र महत्त्वाकांक्षाबीच कस्तो सन्तुलन छ?
२. तपाईंको "तप" (आत्म-अनुशासन) के हो, र यो अति-कठोर त छैन?
३. ईश्वरप्रणिधान (समर्पण) तपाईंलाई शक्ति दिन्छ कि निष्क्रियता - कसरी?
४. स्वाध्यायमा तपाईंले आफ्नो कुन प्रवृत्ति भर्खरै चिन्नुभयो?

सारांश (Chapter Summary)

- नियम पाँच व्यक्तिगत अनुशासन हुन्: शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान।
- तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान मिलेर "क्रियायोग" बन्छ - अभ्यासको सारतत्त्व।
- यिनको वैज्ञानिक आधार अग्र-पालि प्रान्तस्थाद्वारा भावना-नियमन र स्वीकृति-आधारित तनाव-घटाइ हो।
- तप र शौचमा अति नगर्नु; सन्तुलन नै कुञ्जी हो।

अध्याय ४: आसन — शारीरिक मुद्रा

(Chapter 4: Asana — The Physical Postures)

आसन (Asana) अष्टाङ्ग योगको तेस्रो अङ्ग हो। र आधुनिक संसारमा सबैभन्दा परिचित। तर पतञ्जलिका लागि आसनको उद्देश्य शारीरिक प्रदर्शन (physical display) होइन। बरु **ध्यानका लागि स्थिर र सुखद आसन** तयार गर्नु हो। शरीर अस्थिर भए मन एकाग्र हुँदैन। त्यसैले आसनले शरीरलाई साधनाको योग्य पात्र (fit vessel for sadhana) बनाउँछ।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

स्थिरसुखमासनम् ॥

Sthira-sukham-āsanam ||

आसन स्थिर र सुखद हुनुपर्छ।

Asana is a steady and comfortable posture.

— पतञ्जलि योगसूत्र २.४६ (Patanjali Yoga Sutra)

स्थिर **(steadiness)** र **सुख** **(ease)** नै सम्पूर्ण आसन-विज्ञानको सार हुन्। कुनै मुद्रा कठिनाइले गरिएको छ भने त्यो पूर्ण आसन होइन। पतञ्जलिले अर्को सूत्र (२.४७) मा भन्नुभयो:

"प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्"।

प्रयत्नको शिथिलता (relaxation of effort) र अनन्तमा मनको एकाग्रताबाट आसन सिद्ध हुन्छ। अर्थात् आसनमा बल होइन, समर्पण चाहिन्छ।

सूत्र २.४८ भन्छ : "**ततो द्वन्द्वानभिघातः**" आसन सिद्ध भएपछि साधक शीत-उष्ण, सुख-दुःख जस्ता द्वन्द्वहरू (dualities) बाट अप्रभावित

हुन्छ। यसले देखाउँछ आसनको अन्तिम फल शारीरिक होइन, मानसिक स्थिरता हो।

🌿 आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic Connection)
आयुर्वेदमा आसनलाई त्रिदोष (Vata, Pitta, Kapha) सन्तुलनको साधन मानिन्छ। स्थिर, धीमा आसनले वात (Vata) शान्त पार्छ। शीतल, विश्रामदायी अभ्यासले पित्त (Pitta) घटाउँछ। गतिशील अभ्यासले कफ (Kapha) सन्तुलन गर्छ। आसनले अन्नमय कोश (Annamaya Kosha: भौतिक शरीर) लाई शुद्ध पारेर सूक्ष्म अभ्यासको जग बसाल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

आसनको मांसपेशी (muscles), जोर्नी (joints), मेरुदण्ड (spine), रक्तसञ्चार (circulation), र स्वायत्त स्नायुतन्त्र (autonomic nervous system) मा शारीरिक प्रभाव आधुनिक विज्ञानले राम्ररी अध्ययन गरेको छ।

- **जैवयान्त्रिकी (Biomechanics):** आसनहरूले मांसपेशीको लचकता (flexibility), जोर्नीको गति-परिधि (range of motion), र मुख्य-केन्द्र स्थिरता (core stability) बढाउँछन्। भार-वहन मुद्राहरू (weight-bearing postures) ले हड्डीको घनत्व (bone density) कायम राख्न सघाउँछन्।

- **कमर दुखाइमा प्रमाण:** Cramer, Lauche, Haller र Dobos (2013, Clinical Journal of Pain, 29(5):450–460) को मेटा-विश्लेषणले १० RCT (९६७ बिरामी) समेटेर पुष्टि गरि देखायो कि योगले दीर्घकालीन कमर दुखाइ (chronic low back pain) मा अल्पकालीन (short-term) रूपमा उल्लेखनीय राहत दिन्छ (पीडामा SMD −0.48; 95% CI −0.65 देखि −0.31)।
- **तुलनात्मक प्रमाण:** Sherman र सहकर्मीहरू (2011, Archives of Internal Medicine, 171(22):2019–2026) ले योग, स्ट्रेचिङ, र स्व-हेरचाह पुस्तकको तुलना गरे जसले योग र स्ट्रेचिङ दुवैले कार्यक्षमता सुधारने तथ्य वैज्ञानिक रुपमा पुष्टि गरिदियो। ।
- **स्वायत्त प्रभाव:** विश्रामदायी आसन (जस्तै शवासन) ले परानुकम्पी स्नायुतन्त्र (parasympathetic nervous system) सक्रिय गरेर हृदयगति र रक्तचाप घटाउँछ भन्ने वैज्ञानिक रुपमा पुष्टि गरिदियो।

⚖ इमानदार स्पष्टीकरण

प्रमाणवैज्ञानिक रूपमा यो दृढ छ कि आसनले शरीरको लचकता बढाउँछ, कम्मरको दुखाइ कम गर्छ र तनावका सूचकहरूमा सुधार ल्याउँछ। तर 'फलानो आसनले फलानो अङ्ग वा रोग नै पूर्ण रूपमा निको पार्छ' भन्ने जस्ता विशिष्ट दाबीहरू प्रायः परम्परागत मान्यता मात्र हुन्; ती यादृच्छिक नियन्त्रित परीक्षण (RCT - Randomized Controlled Trial) बाट प्रमाणित होइनन्। योगका सामान्य र

विशिष्ट लाभहरूको वैज्ञानिक पुष्टि स्पष्ट छ। तर विशिष्ट रोग नै निको पार्ने दाबीलाई वैज्ञानिक पुष्टि नहुँदासम्म पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्नु वेद र विज्ञान दुवैको सिद्धान्त विपरीत हुन्छ।

अभ्यास निर्देशिका: दस आधारभूत आसन (Practice Guidelines: Ten Foundational Asanas)

तल दस आधारभूत आसनको संक्षिप्त विधि प्रस्तुत छ। प्रत्येकमा प्रवेश (entry), संरेखण (alignment), श्वास (breath), अवधि (duration), प्रतिआसन (counter-pose), र निषेध (contraindications) समावेश छन्।

सामान्य नियम: कहिल्यै जबरजस्ती नगर्नुहोस् । दुखाइ भए तुरुन्त रोक्नुहोस् । श्वास कहिल्यै नरोक्नुहोस्।

१. ताडासन (Tadasana / Mountain Pose)

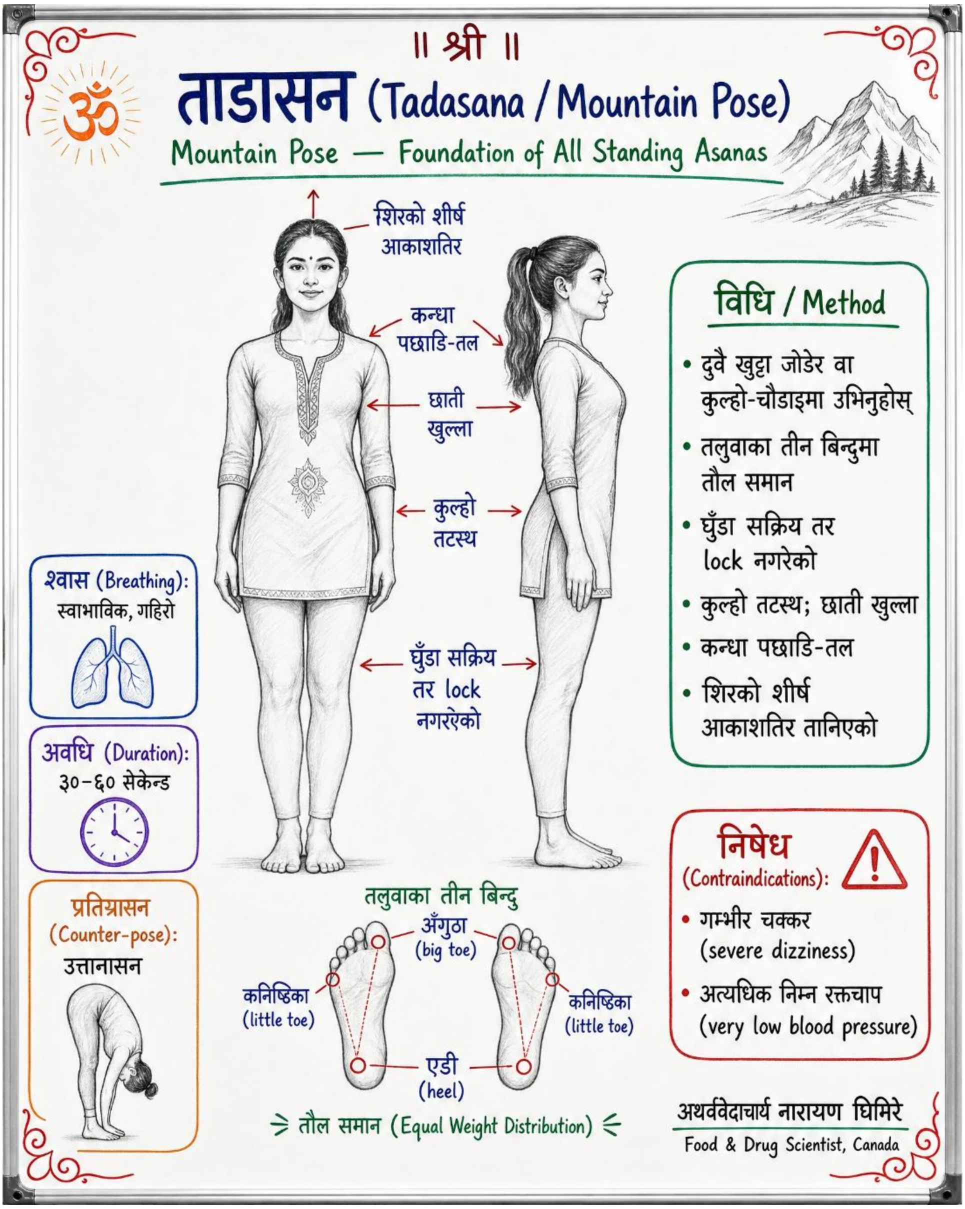
विधि: दुवै खुट्टा जोडेर वा कुल्हो-चौडाइमा उभिनुहोस्; तलुवाका तीन बिन्दु (औंठा, कनिष्ठिका, एडी) मा तौल समान; घुँडा सक्रिय तर lock नगरेको; कुल्हो तटस्थ; छाती खुल्ला, कन्धा पछाडि-तल; शिरको शीर्ष आकाशतिर तानिएको।

श्वास: स्वाभाविक, गहिरो।

अवधि: ३०–६० सेकेन्ड।

प्रतिआसन: उत्तानासन।

निषेध: गम्भीर चक्कर, अत्यधिक निम्न रक्तचाप।

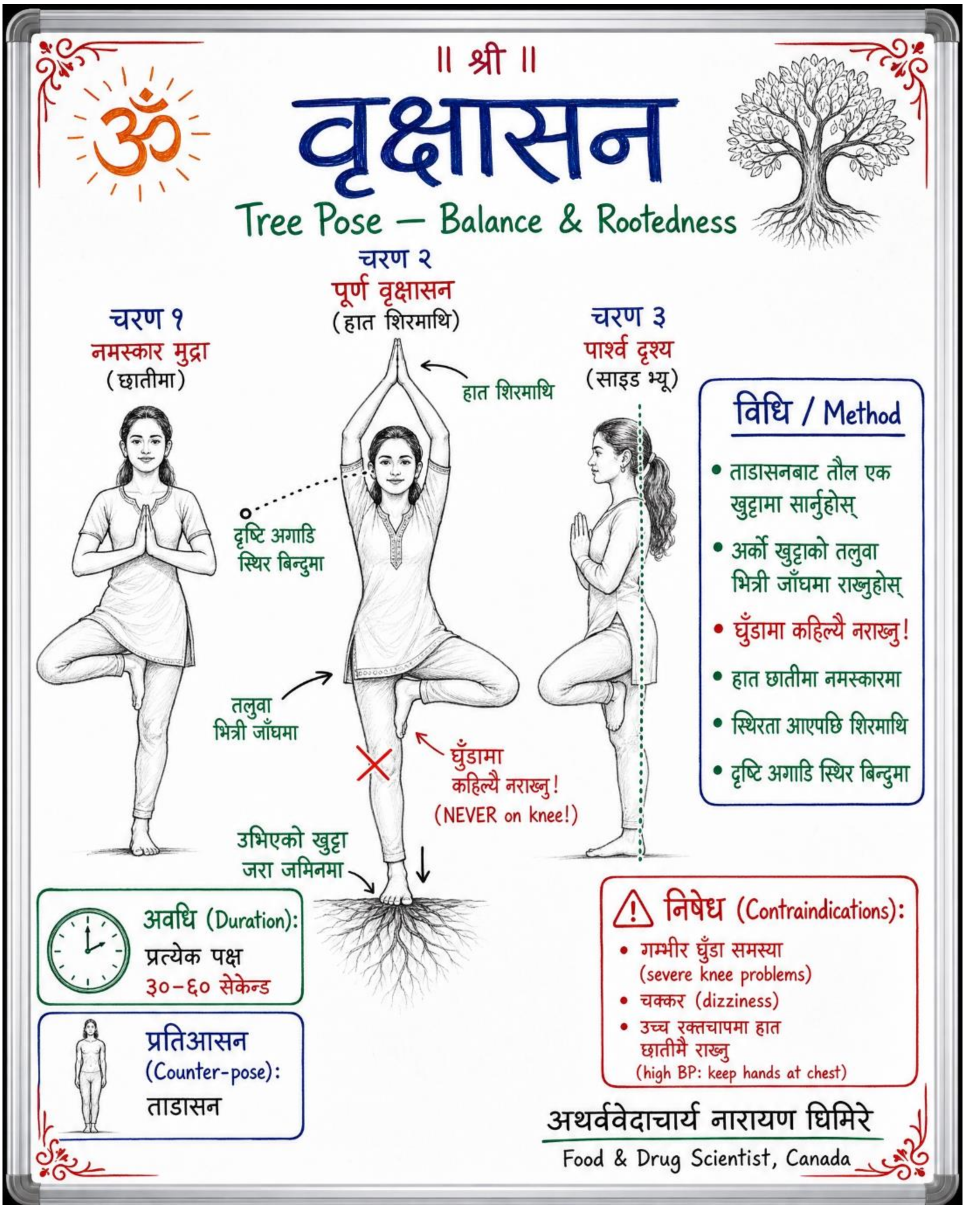


२. वृक्षासन (Vrikshasana / Tree Pose)

विधि: ताडासनबाट तौल एक खुट्टामा सार्नुहोस्; अर्को खुट्टाको तलुवा भित्री जाँघमा राख्नुहोस् (**घुँडामा कहिल्यै नराख्नु**); हात छातिमा नमस्कारमा, स्थिरता आएपछि शिरमाथि; दृष्टि अगाडि स्थिर बिन्दुमा।
अवधि: प्रत्येक पक्ष ३०–६० सेकेन्ड।

प्रतिआसनः ताडासन।

निषेधः गम्भीर घुँडा समस्या, चक्कर; उच्च रक्तचापमा हात छातिमै राख्नु।

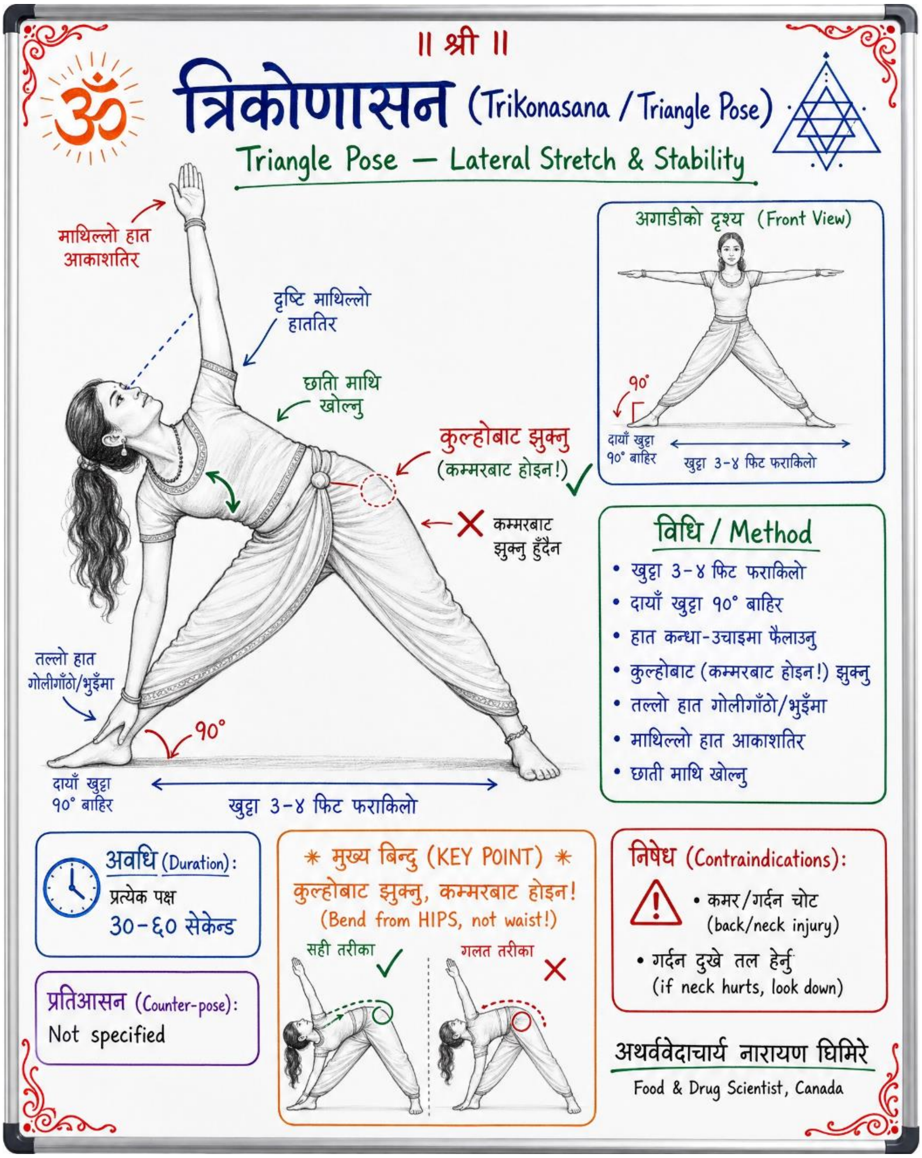


३. त्रिकोणासन (Trikonasana / Triangle Pose)

विधि: खुट्टा ३–४ फिट फराकिलो; दायाँ खुट्टा ९०° बाहिर; हात कन्धा-उचाइमा फैलाउनु; **कुल्होबाट (कम्मरबाट होइन) झुक्नु**; तल्लो हात गोलीगाँठो/भुइँमा, माथिल्लो हात आकाशतिर; छाती माथि खोल्नु।

अवधि: प्रत्येक पक्ष ३०–६० सेकेन्ड।

निषेध: कमर/गर्दन चोट; गर्दन दुखे तल हेर्नु।



४. पद्मासन (Padmasana / Lotus Pose)

विधि: बसेर एक खुट्टा विपरीत जाँघमा, अनि अर्को खुट्टा घुँडामा दबाब नआउने गरी; मेरुदण्ड सीधा; हात घुँडामा ज्ञान मुद्रामा। यो ध्यानका लागि आदर्श आसन हो।

अवधि: आरामले जति सक्नु।

निषेध: घुँडा/गोलीगाँठो चोट: यसको सट्टा सुखासन गर्नु। नयाँ सिकारु (Beginner) ले जबरजस्ती नगर्नु।

५. पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanasana / Seated Forward Bend)

विधि: खुट्टा अगाडि फैलाएर बस्नु; श्वास भित्र लिँदै मेरुदण्ड लम्ब्याउनु; बाहिर छोड्दै **कुल्होबाट अगाडि झुक्नु** (पीठ कुप्रो नपार्नु); हातले खुट्टा/गोलीगाँठो समात्नु।

अवधि: ३०–६० सेकेन्ड।

प्रतिआसन: पछाडि झुकाइ (जस्तै भुजङ्गासन)।

निषेध: तीव्र कमर दुखाइ, स्लिप डिस्क।

६. भुजङ्गासन (Bhujangasana / Cobra Pose)

विधि: घोप्टो सुत्नु; हात छातिको छेउमा; श्वास भित्र लिँदै छाती माथि उठाउनु — **कुहिनो हल्का मोडिएको, कन्धा कानबाट टाढा**; कुल्हो भुइँमै।

अवधि: १५–३० सेकेन्ड।

प्रतिआसन: बालासन।

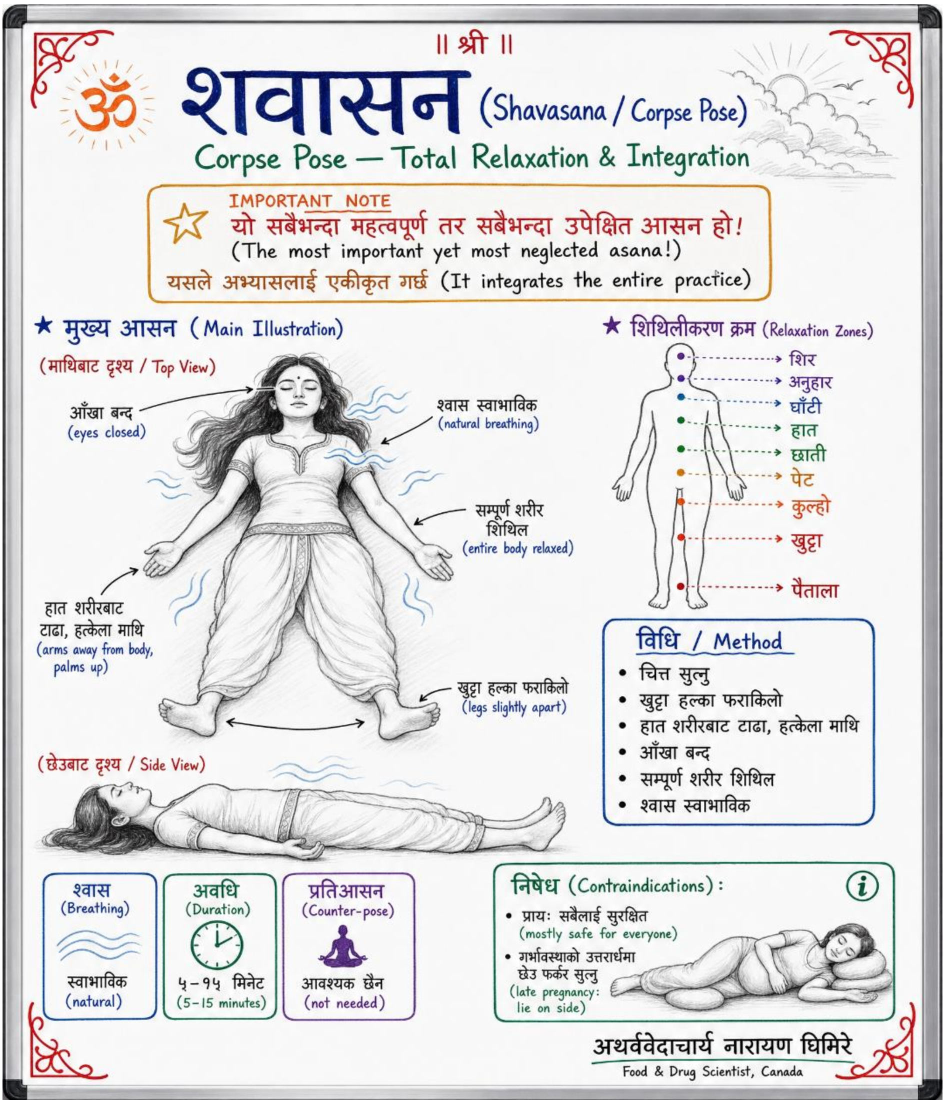
निषेध: गर्भावस्था, तीव्र कमर चोट, हर्निया।

७. शवासन (Shavasana / Corpse Pose)

विधि: चित्त सुत्नु; खुट्टा हल्का फराकिलो, हात शरीरबाट टाढा हत्केला माथि; आँखा बन्द; सम्पूर्ण शरीर शिथिल; श्वास स्वाभाविक। यो सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तर सबैभन्दा उपेक्षित आसन हो । यसले अभ्यासलाई एकीकृत गर्छ।

अवधि: ५–१५ मिनेट।

निषेध: प्रायः सबैलाई सुरक्षित; गर्भावस्थाको उत्तरार्धमा छेउ फर्केर सुत्नु।



८. सुखासन (Sukhasana / Easy Pose)

विधि: आरामले खुट्टा क्रस गरेर बस्नु; मेरुदण्ड सीधा; हात घुँडामा। ध्यान र प्राणायामका लागि सरल आधार-आसन।

अवधि: जति आरामले सकिन्छ।

निषेध: लामो समय बस्दा घुँडामुनि सहारा (कुसन) राख्नु।

९. वज्रासन (Vajrasana / Thunderbolt Pose)

विधि: घुँडा टेकेर एडीमाथि बस्नु; मेरुदण्ड सीधा; हात जाँघमा। यो एक मात्र आसन हो जुन **खानापछि पनि गर्न सकिन्छ ।** पाचनमा सहायक।

अवधि: ५–१० मिनेट।

निषेध: घुँडा/गोलीगाँठोको तीव्र समस्या।

१०. मत्स्यासन (Matsyasana / Fish Pose)

विधि: चित्त सुतेर छाती माथि उठाउनु, शिरको ताज भुइँमा टेकाउनु, कुहिनोले सहारा; घाँटी खुल्ला। यो पश्चिमोत्तानासन/सर्वाङ्गासनको उत्तम प्रतिआसन हो।

अवधि: १५–३० सेकेन्ड।

निषेध: गर्दन चोट, उच्च/निम्न रक्तचाप, माइग्रेन।

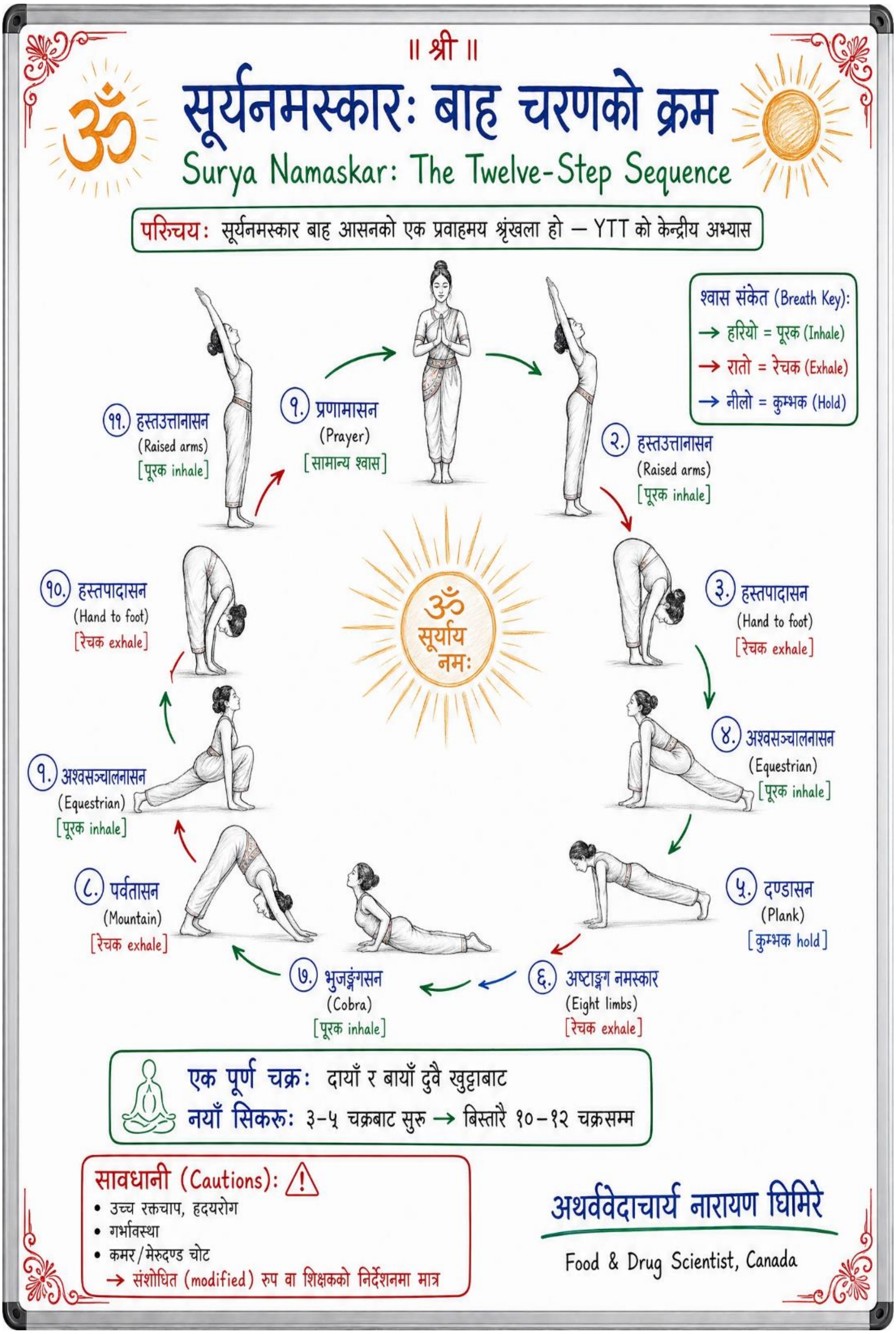
सूर्यनमस्कार: बाह्र चरणको क्रम

(Surya Namaskar: The Twelve-Step Sequence)

सूर्यनमस्कार (Sun Salutation) बाह्र आसनको एक प्रवाहमय शृंखला (flowing sequence) हो, जसले सम्पूर्ण शरीरलाई न्यानो पार्छ र श्वासलाई गतिसँग जोड्छ। यो YTT को केन्द्रीय अभ्यास हो। प्रत्येक चरण श्वास (पूरक/रेचक) सँग समन्वित हुन्छ। परम्परामा यसलाई सूर्यप्रति कृतज्ञताको अभिव्यक्ति मानिन्छ।

चरण	आसन	श्वास
१	प्रणामासन (Prayer pose) — छातिमा नमस्कार	सामान्य
२	हस्तउत्तानासन (Raised arms) — हात माथि, हल्का पछाडि	पूरक (भित्र)
३	हस्तपादासन (Hand to foot) — अगाडि झुकाइ	रेचक (बाहिर)
४	अश्वसञ्चालनासन (Equestrian) — दायाँ खुट्टा पछाडि	पूरक
५	दण्डासन (Plank) — शरीर सीधा	कुम्भक (रोक)
६	अष्टाङ्ग नमस्कार (Eight limbs) — आठ बिन्दु भुइँमा	रेचक
७	भुजङ्गासन (Cobra) — छाती माथि	पूरक
८	पर्वतासन (Mountain/Down dog) — कुल्हो माथि	रेचक
९	अश्वसञ्चालनासन — दायाँ खुट्टा अगाडि	पूरक
१०	हस्तपादासन — अगाडि झुकाइ	रेचक
११	हस्तउत्तानासन — हात माथि	पूरक
१२	प्रणामासन — नमस्कार	रेचक

एक पूर्ण चक्र (round) मा दायाँ र बायाँ दुवै खुट्टाबाट गरिन्छ। अनुभवहीन नयाँ सिकारु व्यक्तिले ३–५ चक्रबाट सुरु गरेर बिस्तारै १०–१२ चक्रसम्म बढाउन सक्छन्।


॥ श्री ॥
ॐ
सूर्यनमस्कारः बाह चरणको क्रम
Surya Namaskar: The Twelve-Step Sequence
परिचयः सूर्यनमस्कार बाह आसनको एक प्रवाहमय श्रृंखला हो — YTT को केन्द्रीय अभ्यास
श्वास संकेत (Breath Key):
→ हरियो = पूरक (Inhale)
→ रातो = रेचक (Exhale)
→ नीलो = कुम्भक (Hold)
१. प्रणामासन (Prayer) [सामान्य श्वास]
२. हस्तउत्तानासन (Raised arms) [पूरक inhale]
३. हस्तपादासन (Hand to foot) [रेचक exhale]
४. अश्वसञ्चालनासन (Equestrian) [पूरक inhale]
५. दण्डासन (Plank) [कुम्भक hold]
६. अष्टाङ्ग नमस्कार (Eight limbs) [रेचक exhale]
७. भुजङ्गसन (Cobra) [पूरक inhale]
८. पर्वतासन (Mountain) [रेचक exhale]
९. अश्वसञ्चालनासन (Equestrian) [पूरक inhale]
१०. हस्तपादासन (Hand to foot) [रेचक exhale]
११. हस्तउत्तानासन (Raised arms) [पूरक inhale]
ॐ सूर्याय नमः
एक पूर्ण चक्रः दायाँ र बायाँ दुवै खुट्टाबाट
नयाँ सिकरूः ३–५ चक्रबाट सुरु → बिस्तारै १०–१२ चक्रसम्म
सावधानी (Cautions):
• उच्च रक्तचाप, हृदयरोग
• गर्भावस्था
• कमर/मेरुदण्ड चोट
→ संशोधित (modified) रुप वा शिक्षकको निर्देशनमा मात्र
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
Food & Drug Scientist, Canada

सावधानी: उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, गर्भावस्था, वा कमर/मेरुदण्ड चोट भए संशोधित (modified) रूप वा शिक्षकको निर्देशनमा मात्र।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (General Precautions & Contraindications)

- खाली पेट अभ्यास गर्नुहोस् (खानाको २–३ घण्टापछि); अपवाद: वज्रासन।
- गर्भावस्था, हालैको शल्यक्रिया, उच्च रक्तचाप, वा हृदयरोग भए योग्य शिक्षकको निर्देशनमा मात्र।
- दुखाइ (pain) र तन्काइ (stretch) फरक हुन् । दुखाइ भए तुरुन्त रोक्नु।
- श्वास कहिल्यै नरोक्नु। प्रत्येक गतिलाई श्वाससँग जोड्नु।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

क्रम	आसन समूह	उदाहरण	अवधि
१	उभिने (Standing)	ताडासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन	१०–१२ मि.
२	बस्ने (Seated)	सुखासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन	१०–१२ मि.
३	पछाडि झुकाइ (Backbend)	भुजङ्गासन, मत्स्यासन	५–७ मि.
४	विश्राम (Relaxation)	शवासन	५–१० मि.

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. तपाईंको अभ्यासमा "स्थिर सुखम्" - स्थिरता र सहजता - कति सन्तुलित छ?
२. कुन आसनमा तपाईं दुखाइ र तन्काइ छुट्याउन सक्नुहुन्न?
३. तपाईं आसनलाई प्रदर्शन बनाउनुहुन्छ कि साधना - इमानदारीपूर्वक सोच्नुहोस्।

सारांश (Chapter Summary)

- आसनको उद्देश्य "स्थिर सुखम्" - स्थिर र सुखद अवस्था - हो, प्रदर्शन होइन।
- आसनले शरीरलाई ध्यानको योग्य पात्र बनाउँछ र द्वन्द्वहरूबाट अप्रभावित हुन सिकाउँछ।
- प्रमाणित लाभ: लचकता, कमर दुखाइमा राहत (Cramer et al., 2013), तनाव-सूचकमा सुधार।
- दस आधारभूत आसनले उभिने–बस्ने–झुकाइ–विश्रामको सन्तुलित क्रम बनाउँछन्।
- सुरक्षा नियम: खाली पेट, श्वास नरोक्ने, दुखाइ भए रोक्ने।

अध्याय ५: प्राणायाम — श्वास नियन्त्रण

(Chapter 5: Pranayama: Regulation of the Breath)

प्राणायाम (Pranayama) अष्टाङ्ग योगको चौथो अङ्ग हो। र सम्भवतः सबैभन्दा शक्तिशाली। "प्राण (Prana)" भनेको जीवनशक्ति (life force) र "आयाम (ayama)" भनेको विस्तार / नियन्त्रण (expansion/regulation) हो। श्वास (breath) प्राणको स्थूल अभिव्यक्ति (gross manifestation) हो, र श्वासलाई नियन्त्रण गरेर हामी मन (mind) र स्वायत्त स्नायुतन्त्र (autonomic nervous system) लाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्छौं। यो नै आसन (बाह्य) र प्रत्याहार (आन्तरिक) बीचको सेतु हो।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

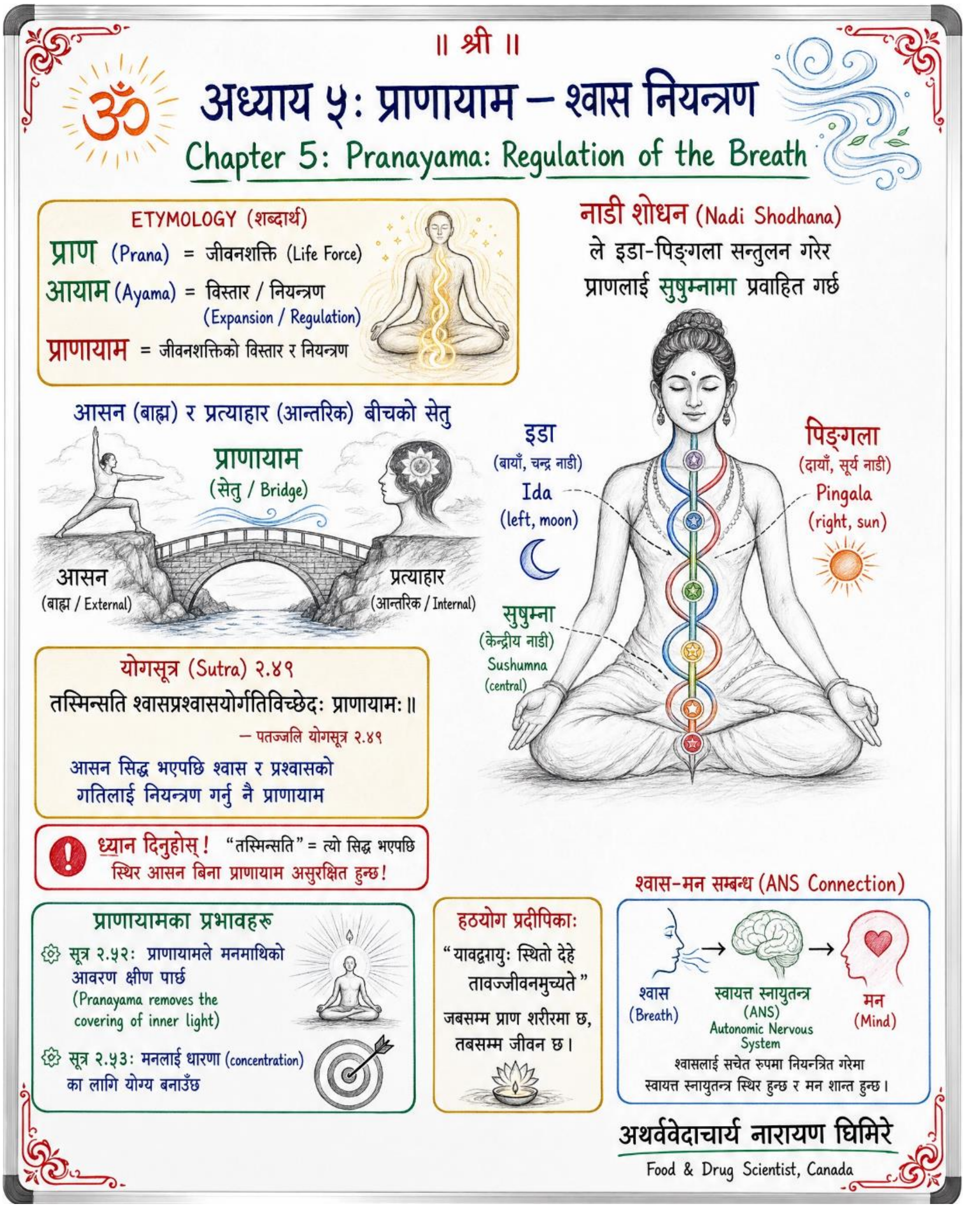
Tasmin-sati śvāsa-praśvāsayor-gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ ||

आसन सिद्ध भएपछि श्वास र प्रश्वासको गतिलाई नियन्त्रण गर्नु नै प्राणायाम हो।

When asana is mastered, the regulation of the flow of inhalation and exhalation is pranayama.

— पतञ्जलि योगसूत्र २.४९ (Patanjali Yoga Sutra)

ध्यान दिनुहोस् ! पतञ्जलिले प्राणायाम आसनपछि राख्नुभयो ("तस्मिन्सति" = त्यो सिद्ध भएपछि)। स्थिर आसन बिना प्राणायाम



असुरक्षित हुन्छ। सूत्र २.५२ भन्छ "**ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्**": प्राणायामले मनमाथिको आवरण (covering of the inner light) क्षीण पार्छ, र सूत्र २.५३ भन्छ यसले मनलाई धारणा (concentration) का लागि योग्य बनाउँछ।

हठयोग परम्परामा श्वासलाई इडा (Ida : बायाँ, चन्द्र नाडी) र पिङ्गला (Pingala: दायाँ, सूर्य नाडी) सँग जोडिन्छ। नाडी शोधन (Nadi Shodhana) ले यी दुई नाडीलाई सन्तुलन गरेर प्राणलाई सुषुम्ना (Sushumna: केन्द्रीय नाडी) मा प्रवाहित गर्छ। हठयोग प्रदीपिका भन्छ **"यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते"** । जबसम्म प्राण शरीरमा छ, तबसम्म जीवन छ।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

प्राणायाम योगको सबैभन्दा राम्ररी अध्ययन गरिएको पक्ष हो, किनकि श्वास मापनयोग्य (measurable) छ। तल पाँच प्रमुख प्रविधिका सहकर्मी-समीक्षित अध्ययन (peer-reviewed studies) प्रस्तुत छन्।

अध्ययन १: नाडी शोधन (Alternate Nostril Breathing)

Ghiya र Lee (2012, International Journal of Yoga, 5(1):60–65) ले ३० स्वस्थ प्रतिभागीमा १५ मिनेट नाडी शोधनपछि रक्तचाप (systolic र diastolic दुवै) र हृदयगति घटेको, र प्रतिक्रिया-समय (reaction time) सुधारेको पाए। त्यो परानुकम्पी सक्रियता (parasympathetic activation) को प्रमाण हो। थप, Niazi र सहकर्मीहरू (2022, Frontiers in Neuroscience, 16:850033) ले EEG र HRV प्रयोग गरेर देखाए कि दायाँ/बायाँ नासिका श्वासले विपरीत मस्तिष्क-गोलार्ध

(hemisphere) सक्रिय गर्छ। त्यो गोलार्ध-सन्तुलन (hemispheric balance) को प्रमाण हो।

इडा–पिङ्गला र गोलार्ध-पार्श्वीकरण
वैदिक भाषामा इडा (बायाँ) शान्ति/सिर्जनात्मकता, पिङ्गला (दायाँ) ऊर्जा/तर्कसँग सम्बन्धित छन्। आधुनिक विज्ञानले यसलाई गोलार्ध-पार्श्वीकरण (hemispheric lateralization) भन्छ। यो एउटा सुन्दर समानान्तर हो। तर हामी यसलाई "एउटै कुरा" भन्दैनौं, बरु "उल्लेखनीय समानता" भन्छौं।

अध्ययन २: कपालभाति (Skull-Shining Breath)

Stancák र सहकर्मीहरू (1991) को आधारभूत अध्ययनले कपालभाति (तीव्र, बलपूर्वक रेचक) पछि अक्सिजन-खपत (oxygen consumption) बढेको र सहानुभूतिशील स्नायु-सक्रियता (sympathetic activation) देखाए। यो एक **ऊर्जादायी (energizing)** प्राणायाम हो — शान्तिदायी होइन — त्यसैले साँझभन्दा बिहान उपयुक्त।

अध्ययन ३: भ्रामरी (Bee Breath)

Weitzberg र Lundberg (2002, American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 166(2):144–145) ले गुञ्जन (humming) ले नाकको नाइट्रिक अक्साइड (nasal nitric oxide) उत्पादन लगभग १५ गुणा बढाउने पाए। NO एक शक्तिशाली

रक्तनली-विस्तारक (vasodilator) र सूक्ष्मजीव-रोधी (antimicrobial) हो। Kuppusamy र सहकर्मीहरू (2018, International Journal of Yoga, 11(1):44–49) ले ६ हप्ता भ्रामरी अभ्यासपछि चिन्ता (anxiety, STAI मापन), रक्तचाप, र हृदयगति घटेको देखाए।

नाद ब्रह्म — ध्वनिको विज्ञान
भ्रामरी = भ्रमर (bee) को गुञ्जनहो। वैदिक दृष्टिमा "**नादो ब्रह्म**" भनिन्छ। ध्वनि नै ब्रह्म हो र ध्वनिले नाडी शुद्ध गर्छ भन्ने मान्यता छ। आधुनिक विज्ञानले गुञ्जनको एउटा भौतिक संयन्त्र (nitric oxide उत्पादन) पहिचान गरेको छ। वैदिक मान्यताको पुष्टि समेत गरिदिएको छ। यसरि हामीलाई परम्पराले "किन काम गर्छ" भन्ने ढाँचा दियो। विज्ञानले "कसरी" को एउटा टुक्रा थप्यो।

अध्ययन ४: मन्द योगिक श्वास (Slow Yogic Breathing)

Bernardi र सहकर्मीहरू (2001, Autonomic Neuroscience, 89(1–2):47–56) को उत्कृष्ट अध्ययनले देखायो कि प्रति मिनेट लगभग ६ श्वास (Rosary prayer वा योग मन्त्र माला जपले स्वाभाविक रूपमा ल्याउने लय) ले बारोरिफ्लेक्स-संवेदनशीलता [baroreflex sensitivity (रक्तचाप सन्तुलनमा राख्ने क्षमता)] र HRV [Heart Rate Variability - हृदयको गतिमा आउने स्वस्थ विविधता)] उल्लेखनीय बढाउँछ। Tyagi र Cohen (2016, International Journal of Cardiology, 214:92–

100) को १४ वटा फरक-फरक अध्ययनहरूको विश्लेषण (Meta-analysis) गर्दा यो पुष्टि भयो कि:

१. योगिक श्वासले शरीरको परानुकम्पी प्रणाली (Parasympathetic System - शरीरलाई शान्त पार्ने, तनाव घटाउने र आराम दिने प्रणाली) लाई सक्रिय बनाउँछ।

२. योगिक श्वासले परानुकम्पी सूचक (HF, RMSSD) बढाउँछ। यसका सूचकहरू (HF र RMSSD) बढ्नुको अर्थ मुटु र स्नायु प्रणाली बढी स्वस्थ र तनावमुक्त हुनु हो।

३. प्रति मिनेट १० भन्दा कम श्वास सबै भन्दा प्रभावकारी हुन्छ। रोचक कुरा: माला जप्दा (Rosary prayer) वा योग मन्त्र उच्चारण गर्दा श्वासप्रश्वासको लय स्वाभाविक रूपमा यही गतिमा (प्रति मिनेट ६ श्वास) पुग्छ।

समग्र सारमा, बिस्तारै र गहिरो गरी श्वास फेर्नु (विशेष गरी प्रति मिनेट ६ देखि १० पटक सम्म) ले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ, रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ र स्नायु प्रणालीलाई शान्त बनाएर तनाव घटाउँछ। मन्त्र जप वा ध्यान गर्दा पनि स्वाभाविक रूपमा श्वासको गति यही उत्तम लयमा आउँछ।

अध्ययन ५: कुम्भक (Breath Retention)

Malshe (2011, Nepal Medical College Journal, 13(4):299–301) ले अनुभवी साधकहरूमा लामो श्वास-धारण (>६० सेकेन्ड) पछि

अन्तःसंवेदी-सजगता (interoceptive awareness) र हाइपोक्सिया-सहनशीलता (hypoxia tolerance) बढेको देखाए। कुम्भक ("कुम्भ = घडा + क = धारण") प्राणलाई शरीररूपी कुम्भमा धारण गर्ने अभ्यास हो।

यसले अनुभवी साधकहरूले गर्ने कुम्भक (श्वास रोक्ने अभ्यास) ले शरीर र मस्तिष्कमा पार्ने प्रभावलाई वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिबाट व्याख्या गरेको छ। मालसे (Malshe, २०११) को अध्ययन अनुसार, अनुभवी योगीहरूले लामो समयसम्म (६० सेकेन्डभन्दा बढी) श्वास रोक्दा उनीहरूमा हाइपोक्सिया-सहनशीलता [hypoxia tolerance - शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कम हुँदा पनि सहन सक्ने क्षमता] र अन्तःसंवेदी-सजगता [interoceptive awareness - आफ्नो शरीरभित्र भइरहेका सूक्ष्म परिवर्तन वा गतिविधिहरूलाई महसुस गर्न सक्ने क्षमता] बढेको पाइयो।

शाब्दिक रूपमा 'कुम्भ' को अर्थ घडा र 'क' को अर्थ धारण गर्नु हुन्छ। त्यसैले प्राणायामको कुम्भक अभ्यासले शरीररूपी घडामा श्वास वा प्राणवायुलाई रोकेर राख्ने काम गर्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन र मानसिक सजगता बढाउन मद्दत गर्छ।

संयन्त्र सारांश: प्राणायामले कसरी काम गर्छ

प्रभाव क्षेत्र	संयन्त्र (Mechanism)	प्रकार	वैदिक व्याख्या
तनाव (Stress)	Cortisol ↓, HPA नियमन	मन्द श्वास, नाडी शोधन	प्राण शुद्धि → मन शान्ति

प्रभाव क्षेत्र	संयन्त्र (Mechanism)	प्रकार	वैदिक व्याख्या
ध्यान (Attention)	PFC सक्रियता, DMN ↓	भ्रामरी, कुम्भक	एकाग्रता → धारणा
श्वसन (Respiratory)	CO_2 सहनशीलता	कपालभाति, कुम्भक	प्राण विस्तार
स्नायु सन्तुलन	Vagal tone ↑	नाडी शोधन, मन्द श्वास	इडा-पिङ्गला सन्तुलन
HRV	Parasympathetic ↑, RMSSD ↑	सबै (विशेषतः मन्द)	प्राण-अपान सन्तुलन

⚖ महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक सावधानी (Crucial Caveat)

यी अध्ययनहरूले प्रायः दुई कुराबीच सम्बन्ध मात्र देखाउँछन् (correlation), तर एउटा कुराले नै अर्को कुरा गराएको हो भन्ने कुरा पूर्ण रूपमा प्रमाणित गर्न (causation) अझै ठूला, धेरै समयसम्म गरिने र व्यवस्थित परीक्षणहरू (large, long-term Randomized Controlled Trials - RCTs) आवश्यक छन्।

अहिलेसम्म भएका धेरैजसो अध्ययनहरूमा सहभागी मानिसहरूको सङ्ख्या सानो छ (small sample), अध्ययन गरिएको समय अवधि छोटो छ, र तुलना गरेर हेर्नका लागि छुट्टै समूह (control group) को कमी छ।

त्यसैले, उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणहरूले योगका फाइदाहरूलाई सहयोग वा समर्थन त गर्छन् (supportive), तर यसैका आधारमा अत्यधिक वा बढाएर दाबी गर्नु (overclaiming) गलत हुन्छ। यसरी वैज्ञानिक सीमाहरूलाई स्वीकार गर्दै तथ्य मात्र पस्कनु नै वास्तविक बौद्धिक इमानदारी (intellectual honesty) र महत्त्व हुनेछ।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

१. **नाडी शोधन (Nadi Shodhana / Alternate Nostril Breathing):**

कसरी गर्ने?: आफ्नो दायाँ हातको बूढी औंलाले नाकको दायाँ प्वाल थुन्नुहोस् र बायाँ प्वालबाट बिस्तारै श्वास भित्र तान्नुहोस्। त्यसपछि अनामिका औंलाले बायाँ प्वाल थुनेर दायाँ प्वालबाट श्वास बाहिर छाड्नुहोस्। अब यसको उल्टो गर्नुहोस्। दायाँबाट श्वास भित्र तान्नुहोस् र बायाँबाट बाहिर छाड्नुहोस्।

फाइदा र समय: यसले मन र स्नायु प्रणालीलाई शान्त **(calming/soothing)** बनाउँछ। यो अभ्यास दिनको जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ।

२. **भ्रामरी (Bhramari / Humming Bee Breath):**

कसरी गर्ने?: आफ्ना दुवै कानलाई औंलाले हल्का थुन्नुहोस्। गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस् र श्वास बाहिर छाड्दा मुख बन्द गरेर भमराको जस्तै "म्म्म्" आवाज (humming sound) निकाल्नुहोस्।

फाइदा र समय: यो चिन्ता (anxiety) र अनिद्रा (insomnia) कम गर्न अति उत्तम हुन्छ। साँझको समयमा यो अभ्यास गर्नु बढी उपयुक्त मानिन्छ।

३. **मन्द श्वास (Slow Breathing):**

कसरी गर्ने?: एकदमै बिस्तारै र गहिरो गरी श्वास फेर्ने। ५ सेकेन्ड लगाएर श्वास भित्र तान्ने र ५ सेकेन्ड लगाएर श्वास बाहिर छाड्ने। यसरी गर्दा प्रति मिनेट लगभग ६ पटक मात्र श्वास फेरिन्छ (~6 breaths per minute)।

फाइदा: यो अभ्यास मुटुको स्वस्थ लय (Heart Rate Variability - HRV) र शरीरलाई आराम दिने स्नायु प्रणालीको क्षमता (vagal tone) बढाउन सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ।

४.कपालभाति (Kapalabhati):

कसरी गर्ने?: पेटलाई भित्र धक्का दिँदै नाकबाट बलपूर्वक श्वास बाहिर फाल्ने (forced exhalation)। श्वास भित्र लिने काम भने स्वतः र सामान्य रूपमा हुन्छ।

फाइदा र समय: यसले शरीरमा ऊर्जा र स्फूर्ति बढाउँछ (energizing)। यो अभ्यास बिहानको समयमा गर्नु उत्तम हुन्छ।

सुरुवात गर्नेहरूका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुरा: नयाँ अभ्यासकर्ताहरूले (beginners) एक पटकमा २० देखि ३० पटकसम्म श्वास बाहिर फाल्ने चक्र (cycles) बाट मात्र सुरुवात गर्नुपर्छ।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- **कुम्भक** (breath retention) **नयाँ अभ्यासकर्ताहरूले एक्लै नगर्नु** : योग्य शिक्षकको निर्देशनमा मात्र।
- उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, गर्भावस्था, मिर्गी (epilepsy) मा कपालभाति र कुम्भक निषेध वा सावधानी।
- कहिल्यै जबरजस्ती श्वास नरोक्नु; चक्कर आए तुरुन्त सामान्य श्वासमा फर्कनु।
- खाली पेट अभ्यास; बलपूर्वक प्राणायाम खानापछि नगर्नु।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

समय	प्राणायाम	चक्र/अवधि	प्रभाव
बिहान	कपालभाति	३ × ३० चक्र	ऊर्जादायी
बिहान	नाडी शोधन	५–१० मिनेट	सन्तुलनकारी
दिउँसो	मन्द श्वास	५ मिनेट	तनाव-मुक्ति
साँझ	भ्रामरी	५–९ पटक	शान्तिदायी

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. कुन प्राणायामले तपाईंलाई शान्त पार्छ, कुनले ऊर्जावान्?

२. श्वास र मनको सम्बन्ध तपाईंले प्रत्यक्ष कहिले अनुभव गर्नुभयो?

३. तपाईं अभ्यासमा "अति-दाबी" (overclaiming) बाट कसरी जोगिनुहुन्छ?

सारांश (Chapter Summary)

- प्राणायाम = प्राण (जीवनशक्ति) + आयाम (विस्तार/नियन्त्रण); श्वासमार्फत मन र स्वायत्त स्नायुको प्रत्यक्ष नियमन।
- पतञ्जलिले प्राणायाम आसनपछि राख्नुभयो। कारण स्थिर आसन बिना यो असुरक्षित।
- प्रमाण: नाडी शोधन (Ghiya & Lee 2012), भ्रामरी–NO (Weitzberg & Lundberg 2002), मन्द श्वास–HRV (Bernardi 2001; Tyagi & Cohen 2016)।
- मन्द श्वास (~६/मिनेट) वेगल-टोन र HRV बढाउन सर्वोत्तम।
- प्रमाण सहसम्बन्धात्मक छ : अति-दाबी बाट बच्नु; कुम्भक शिक्षकको निर्देशनमा मात्र।

अध्याय ६: प्रत्याहार: इन्द्रिय प्रत्याहरण

(Chapter 6: Pratyahara — Withdrawal of the Senses)

प्रत्याहार (Pratyahara) अष्टाङ्ग योगको पाँचौं अङ्ग हो । र यो एक निर्णायक मोड (turning point) हो। पहिलेका चार अङ्ग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम) **बहिरङ्ग (external limbs)** मानिन्छन्, जबकि प्रत्याहारदेखि पछिका अङ्ग **अन्तरङ्ग (internal limbs)** को यात्रा सुरु गर्छन्।

प्रत्याहार भनेको जसरी कछुवाले आफ्ना अङ्ग खोलभित्र तान्छ त्यसरी नै इन्द्रियहरू (senses) लाई तिनका विषय (objects) बाट फिर्ता ल्याएर मनतर्फ मोड्नु हो ।

व्यावहारिक रूपमा "प्रत्याहार कसरी गर्ने?

प्रत्याहार (Pratyahara) भनेको इन्द्रियहरूलाई बाहिरी विषय-वस्तुबाट हटाएर भित्र मनतर्फ मोड्ने कला वा अभ्यास हो। पतञ्जली योगसूत्रमा यसलाई **"कछुवाले आफ्ना अङ्गहरूलाई आफ्नो ढाल/खोलभित्र लुकाए जस्तै"** वर्णन गरिएको छ।

तर व्यावहारिक रूपमा **"यो कसरी गर्ने?"** भन्ने प्रश्न एकदमै महत्त्वपूर्ण छ। प्रत्याहार भनेको जबर्जस्ती आँखा वा कान बन्द गर्नु होइन, यो मनको ध्यानलाई बाहिरी आकर्षणबाट भित्री चेतनातर्फ सार्ने प्रक्रिया हो।

यसलाई दैनिक जीवन र साधना अभ्यासमा कसरी ढाल्ने भन्ने **५ वटा मुख्य चरण/विधिहरू (Practical Steps)** दिइएको छ:

१. इन्द्रिय आहारको नियन्त्रण (Control of Sensory Inputs)

हाम्रो मनले इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला) मार्फत बाहिरी संसारको "आहार" वा सूचना ग्रहण गरिरहेको हुन्छ।

कसरी गर्ने?:

- **सूचना र डिजिटल डिटोक्स (Digital Detox):** अनावश्यक स्क्रोलिङ, होहल्ला, वा नकारात्मक दृश्य-श्रव्य सामग्रीबाट नियमित विश्राम लिने।
- **इन्द्रिय विश्राम:** दिनमा केही समय शान्त वातावरणमा बस्ने, जहाँ आँखा बन्द गरेर वा एकै ठाउँमा स्थिर राखेर बाहिरी उत्तेजना (stimuli) लाई कम गर्न सकियोस्।

२. साक्षी भाव वा तटस्थ अवलोकन (Witnessing Mind - *Sakshi Bhava*)

इन्द्रियहरूलाई जबर्जस्ती रोक्न खोज्दा मन झन् अशान्त हुन्छ। त्यसैले इन्द्रियका विषयहरूप्रति प्रतिक्रिया नदिई केवल "हेर्ने" वा "सुन्ने" अभ्यास गरिन्छ।

कसरी गर्ने?:

- उदाहरणका लागि, ध्यानमा बस्दा बाहिर गाडी वा चराको आवाज आयो भने **"यो राम्रो वा नराम्रो"** भनेर निर्णय (judge) नगर्ने।

- आवाज आयो, कानले सुन्यो यत्ति मात्र महसुस गरेर आफ्नो ध्यानलाई पुनः श्वास वा भित्री उपस्थितिमा फर्काउने। यसले इन्द्रिय र मनको बीचको सम्बन्धलाई खुकुलो बनाउँछ।

३. भित्री केन्द्रमा ध्यान मोड्नु (Internal Anchoring)

जब बाहिरी विषयबाट इन्द्रियलाई हटाइन्छ, तब मनलाई अड्याउन भित्र कुनै न कुनै **केन्द्र (Anchor)** चाहिन्छ।

कसरी गर्ने?:

- **श्वासप्रश्वास (Breath Awareness):** श्वासको आवागमन वा नाकको अगाडि श्वासको स्पर्शमा ध्यान दिने।
- **शरीरको संवेदना (Body Scanning / Interoception):** आफ्ना हात, गोडा, वा मुटुको धड्कनजस्ता भित्री शारीरिक संवेदनाहरूलाई महसुस गर्ने।
- **ध्वनि वा मन्त्र (Internal Sound):** बाहिरी आवाज सुन्नुको सट्टा भित्री श्वासको ध्वनि (जस्तै: सो-हम्) वा मन्त्रको गुञ्जनमा मनलाई लीन गराउने।

४. इच्छा र तृष्णाको व्यवस्थापन (Managing Sensory Craving - *Indriya Nigraha*)

इन्द्रियहरू सधैं स्वाद, रूप, गन्ध, वा शब्दको खोजीमा बाहिर भागिरहेका हुन्छन्।

कसरी गर्ने?:

- जब कुनै इन्द्रियले बाहिरी वस्तुको तीव्र इच्छा (craving) गर्छ, तत्काल प्रतिक्रिया नदिई केही सेकेन्ड रोकिने (Pause)।
- त्यो इच्छा मनको एउटा लहर मात्र हो भन्ने बुझेर आफ्नो ध्यानलाई पुनः आफ्नै भित्री श्वास वा शान्त स्थितिमा फर्काउने।

५. योगनिद्रा र धारणाको अभ्यास (Yoga Nidra & Dharana)

प्रत्याहार सिक्नका लागि **योगनिद्रा (Yoga Nidra)** सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम हो।

कसरी गर्ने?:

- योगनिद्रामा शरीर स्थिर र आँखा बन्द हुन्छ। कानले निर्देशन मात्र सुनिरहेको हुन्छ, तर बिस्तारै बाहिरी आवाजहरू टाढा जान्छन् र मन पूरै शरीरको भित्री चेतनामा केन्द्रित हुन्छ।
- यो अवस्थामा इन्द्रियहरू जीवितै हुन्छन्, तर तिनले बाहिरी विषयमा प्रतिक्रिया दिन छाड्छन्—यही नै प्रत्याहारको प्रत्यक्ष अनुभव हो।

💡 संक्षिप्त सार (Summary)

प्रत्याहार भनेको बाहिरी संसारलाई थिच्नु वा दबाउनु होइन, बरु भित्री संसारलाई बाहिरी संसारभन्दा बढी चाखलाग्दो र शान्त बनाउनु हो।

जब तपाईं बाहिरी दृश्य, ध्वनि वा स्वादभन्दा आफ्नै श्वास र भित्री शान्तिमा बढी आनन्द पाउन थाल्नुहुन्छ, इन्द्रियहरू स्वतः कछुवाका अङ्गहरू जस्तै भित्र तानिन्छन्।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥

Sva-viṣaya-asamprayoge cittasya svarūpānukāra iva-indriyāṇāṁ pratyāhāraḥ ||
जब इन्द्रियहरू आफ्ना विषयसँग सम्पर्कमा आउँदैनन् र मनको स्वरूपलाई अनुसरण गर्छन्, त्यो प्रत्याहार हो।
When the senses withdraw from their objects and follow the nature of the mind, that is pratyahara.
— पतञ्जलि योगसूत्र २.५४ (Patanjali Yoga Sutra)

सूत्र २.५५ भन्छ: "**ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्**"। यसबाट इन्द्रियहरू माथि परम वशीकरण (mastery over the senses) प्राप्त हुन्छ। यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने प्रत्याहार भनेको इन्द्रियलाई दबाउनु (suppression) होइन, बरु मनलाई इन्द्रिय-विषयको दासत्वबाट स्वतन्त्र पार्नु हो।

कठोपनिषद् (१.३.३–४) मा एक सुन्दर रूपक छ। शरीर रथ (chariot), आत्मा रथी (rider), बुद्धि सारथी (charioteer), मन लगाम (reins), इन्द्रिय घोडा (horses), र विषय मार्ग (paths)। जब घोडाहरू (इन्द्रिय) अनियन्त्रित हुन्छन्, रथ बाटो बिराउँछ। प्रत्याहार भनेको लगाम कस्नु हो। घोडा मार्नु होइन।

कठोपनिषद् (१.३.३–४) को यो रूपकले प्रत्याहार (Pratyahara) को वास्तविक अर्थलाई एकदमै व्यावहारिक रूपमा बुझाउँछ। जस्तै, यदि

एउटा चालक (बुद्धि) ले रथ चलाउँदा घोडा (इन्द्रिय) हरू बाटो छेउका

आकर्षक दृश्य वा घाँस (विषय-वस्तु) तिर लम्कन थाले भने, स्थिति नियन्त्रणको सही तरिका भनेको लगाम (मन) लाई बिस्तारै र

कुशलतापूर्वक तानेर घोडालाई नियन्त्रणमा राख्दै सीधा मार्गमा अगाडि बढाउनु हो। घोडाहरूलाई हानी पुऱ्याउनु वा मार्नु होइन।

त्यसैगरी, प्रत्याहार भनेको हाम्रा आँखा, कान वा स्वादजस्ता इन्द्रियहरूलाई जबर्जस्ती थिच्नु, नष्ट गर्नु वा संसारबाट भाग्नु होइन। बरु मनरूपी लगामद्वारा इन्द्रियरूपी घोडाहरूलाई नियन्त्रण र सन्तुलनमा राखेर सही दिशामा मोड्नु हो, ताकि हाम्रो जीवनरूपी रथ बाटो नबिराई आफ्नो अन्तिम लक्ष्यसम्म सुरक्षित पुग्न सकोस्।

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ॥

Indriyāṇi hayān-āhur-viṣayāṁs-teṣu gocarān ||

इन्द्रियहरूलाई घोडा भनिएको छ, र विषयहरूलाई तिनका मार्ग।

The senses are called the horses; the sense-objects, the roads they travel.

— कठोपनिषद् १.३.४ (Katha Upanishad)

भगवद्गीता (2.58) मा पनि यही भाव छ। "**यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः**"। जसरी कछुवाले सबै अङ्ग भित्र तान्छ, त्यसरी नै योगीले इन्द्रियलाई विषयबाट फिर्ता तान्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

मस्तिष्कले कुन संवेदी सूचनालाई भित्र आउन दिने र कुनलाई रोक्ने भन्ने क्षमता प्रत्याहार हो। प्रत्याहारको करिबको आधुनिक समानान्तर शब्द **चयनात्मक ध्यान (selective attention)** र **संवेदी-द्वार नियन्त्रण (sensory gating)** मान्ने गरिन्छ।

- **संवेदी-द्वार नियन्त्रण (Sensory gating):** मस्तिष्कको थालामस (Thalamus) भागले हाम्रा इन्द्रियबाट आउने सूचनाहरूका लागि "ढोका वा प्रवेशद्वार" को काम गर्छ। ध्यान वा प्रत्याहारको अवस्थामा मस्तिष्कले अनावश्यक बाहिरी उत्तेजनाहरू (irrelevant stimuli) लाई भित्र छिर्न नदिई थिचिदिन्छ (suppress)। प्राचीन योगशास्त्रमा वर्णित प्रत्याहार को यो नै आधुनिक स्नायुविज्ञान (neuroscience) मा पाइने प्रत्यक्ष प्रमाण हो।
- **अन्तःसंवेदन (Interoception):** प्रत्याहारको अभ्यासमा ध्यान बाहिरी संसारबाट हटेर शरीरको भित्री भाग (जस्तैः श्वासप्रश्वास र शारीरिक संवेदना) तर्फ मोडिन्छ। यसरी आफ्नै शरीरभित्रका सूक्ष्म परिवर्तनहरू महसुस गर्ने क्षमतालाई अन्तःसंवेदी-सजगता (Interoceptive Awareness) भनिन्छ, जुन मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) भनिने भागसँग जोडिएको हुन्छ। नियमित ध्यान-अभ्यासले इन्सुलाको कार्यक्षमता र संरचनालाई अझ सुदृढ बनाउँछ। (Tang, Hölzel & Posner, 2015, Nature Reviews Neuroscience, 16:213–225)।
- **पूर्वनिर्धारित ढाँचा-सञ्जाल (Default Mode Network / DMN):** जब हामी ध्यानलाई बाहिरी उत्तेजनाहरूबाट हटाएर भित्र केन्द्रित गर्छौं, तब मस्तिष्कको DMN (Default Mode Network) भनिने सञ्जालको गतिविधिमा परिवर्तन आउँछ। DMN मस्तिष्कको त्यो भाग हो जुन मन भड्किनु (mind-wandering), अनावश्यक चिन्ता गर्नु र कल्पनामा हराउनेसँग

सम्बन्धित हुन्छ। प्रत्याहारले DMN को यो अनियन्त्रित गतिविधिलाई शान्त पारी आन्तरिक स्थिरता र मानसिक शान्ति बढाउँछ।

आधुनिक जीवनमा प्रत्याहारको आवश्यकता

आधुनिक युगमा प्रत्याहारको आवश्यकतालाई तलका तीन मुख्य बिन्दुमा प्रष्ट पारिएको छ:

- **आधुनिक चुनौती (Attention Economy):** आजको प्रविधि, निरन्तर आउने सूचना-घण्टी **(notifications)**, र स्क्रिनको प्रयोगले हाम्रा इन्द्रियहरूलाई निरन्तर बाहिरतिर तानिरहेका छन्।
- **असर:** इन्द्रियहरूको यो अनियन्त्रित बाह्य-बहाव नै आजको मानिसमा देखिने अत्यधिक चिन्ता **(anxiety)** र एकाग्रताको अभाव **(lack of focus)** को मुख्य कारण हो।
- **समाधान (Digital Detox):** प्रत्याहार यस समस्याको प्राचीन तर अत्यन्त व्यावहारिक समाधान हो। यसले बाहिरी प्रविधिको "**डिजिटल-उपवास**" मात्र गराउँदैन, मनलाई भित्री शान्तिमा फर्काउने एक प्रकारको "डिजिटल-उपवासले" आन्तरिक ढालको काम पनि गर्छ।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

१. **योग निद्रा (Yoga Nidra):** चित्त सुतेर शरीरका विभिन्न भागमा क्रमशः ध्यान घुमाउनु — इन्द्रियलाई बाह्य विश्वबाट फिर्ता ल्याउने शक्तिशाली अभ्यास।

२. **श्वास-केन्द्रण (Breath Anchoring):** श्वासको आवतजावत र संवेदनामा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्ने। यसले बाहिरी दृश्य र ध्वनिलाई मुख्य ध्यानबाट हटाएर पृष्ठभूमि (background) मा सीमित गराइदिन्छ।

३. **संवेदी-उपवास (Sensory Fasting):** दिनको केही समय (जस्तै: खाना खाँदा) स्क्रिन-रहित र मौन रहने। अन्य बाहिरी भड्काव त्यागेर केवल एउटै इन्द्रिय (जस्तै: स्वाद) मा पूर्ण सजग रहने अभ्यास।

४. **अन्तःसंवेदी अभ्यास (Interoceptive Practice):** बाहिरी संसारलाई छोडेर शरीरभित्रका सूक्ष्म संवेदनाहरू (जस्तै: मुटुको धड्कन वा श्वासको न्यानोपन) लाई मात्र महसुस र अवलोकन गर्ने।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- **प्रत्याहार दमन होइन, सहज मोडाइ (Not Forced Suppression):** प्रत्याहारलाई इन्द्रियहरूलाई जबर्जस्ती थिच्ने वा दबाउने (forced suppression) काम नबनाउनुहोस्। यो बाहिरी संसारबाट मनलाई प्राकृतिक रूपमा भित्री तर्फ मोड्ने सहज कला हो।

- **आघातको अवस्थामा सावधानी (Trauma Precaution)**: गम्भीर आघात (trauma) वा मानसिक विच्छेदन (dissociation) को इतिहास भएका व्यक्तिहरूले गहिरो योग निद्राको अभ्यास गर्दा सधैं योग्य र अनुभवी मार्गदर्शक (qualified guide) को सहयोग लिनुपर्छ।
- **बिस्तारै र सुरक्षित रूपमा अघि बढ्नु (Progress Gradually)**: यदि यो अभ्यास गर्दा कुनै किसिमको असहजता महसुस भएमा वा भित्री ध्यानले अत्यधिक चिन्ता (anxiety) बढाएमा, जबरजस्ती नगरी एकदमै बिस्तारै र सहजताका साथ अगाडि बढ्नुपर्छ।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

अभ्यास	विधि	अवधि
श्वास-केन्द्रण	आँखा बन्द, केवल श्वासमा ध्यान	५–१० मि.
योग निद्रा	शरीर-भ्रमण (body scan)	१५–३० मि.
संवेदी-उपवास	मौन/स्क्रिन-रहित भोजन	दैनिक १ पटक

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. आधुनिक "ध्यान-अर्थतन्त्र" ले तपाईंको ध्यानलाई कसरी बाँड्छ?

२. तपाईं दिनको कति समय साँच्चै "इन्द्रिय-उपवास" मा हुनुहुन्छ?

३. तपाईंको अनुभवमा प्रत्याहार दमन हो कि स्वतन्त्रता ?

सारांश (Chapter Summary)

- प्रत्याहार बहिरङ्गबाट अन्तरङ्ग यात्राको सन्धिबिन्दु हो - इन्द्रियलाई विषयबाट मनतर्फ मोड्नु।
- यो इन्द्रिय-दमन होइन, इन्द्रियमाथि मनको स्वतन्त्रता हो (कछुवाको रूपक)।
- वैज्ञानिक अनुरूप: संवेदी-द्वार नियन्त्रण, अन्तःसंवेदन (इन्सुला), र DMN परिवर्तन।
- आधुनिक "ध्यान-अर्थतन्त्र" मा प्रत्याहार अत्यन्त सामयिक अभ्यास हो।

अध्याय ७: धारणा — एकाग्रता

(Chapter 7: Dharana — Concentration)

धारणा (Dharana) अष्टाङ्ग योगको छैटौं अङ्ग हो, र यो अन्तरङ्ग यात्राको पहिलो चरण हो। धारणा भनेको मनलाई एउटै बिन्दु वा वस्तुमा **बाँध्नु (binding)** हो। "धृ" धातुबाट, जसको अर्थ धारण गर्नु / समात्नु हो। यदि प्रत्याहारले इन्द्रियलाई भित्र ल्यायो भने, धारणाले त्यो भित्री ध्यानलाई एउटै बिन्दुमा केन्द्रित गर्छ।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥

Deśa-bandhaś-cittasya dhāraṇā ||
चित्तलाई एउटै स्थान (वस्तु) मा बाँध्नु नै धारणा हो।
Dharana is the binding of the mind to a single place (object).
मन (चित्त) लाई कुनै एउटा निश्चित स्थान, वस्तु वा विचारमा स्थिर गरेर बाँध्नु नै धारणा (Dharana / Concentration) हो।
— पतञ्जलि योगसूत्र ३.१ (Patanjali Yoga Sutra) विभूति पाद

अष्टाङ्ग योगको छैटौँ अङ्ग धारणा बाट योगको आन्तरिक अभ्यास (Internal Practice / Antaranga Yoga) सुरु हुन्छ। पतञ्जलिको

अनुसार धारणा, ध्यान र समाधि यी तीन वटा अभ्यासहरू एकआपसमा

जोडिएर 'संयम' (Samyama) बन्छन्, जुन योगको उच्चतम मानसिक प्रविधि हो।

यहाँ पतञ्जलि आन्तरिक अभ्यासको वर्णन गर्छन्। धारणा, ध्यान, र समाधि यी तीन मिलेर संयम (Samyama) बन्छ (सूत्र ३.४), जुन योगको उच्चतम आन्तरिक प्रविधि हो। पतञ्जलिका अनुसार धारणाको "देश (place)" कुनै पनि हुन सक्छ । बाह्य (मूर्ति, दियोको ज्वाला, बिन्दु) वा आन्तरिक (श्वास, चक्र, मन्त्र, वा इष्टदेवको स्वरूप)। जहाँ महत्त्वपूर्ण कुरा मन एउटै वस्तुमा टिक्ने वातावरण निर्माण गर्नु हो।

🔎 'देश' (Focusing Place/Object) भनेको के हो?

धारणा गर्दा मनलाई अड्याउने बिन्दु **'देश'** **(Place/Point of Focus)** हो।

देश दुई प्रकारका हुन सक्छन्:

- **बाह्य वस्तु (External Object):** बलिरहेको दियोको ज्वाला **(candle flame)**, कुनै मूर्ति, वा पर्खालको बिन्दु।
- **आन्तरिक वस्तु (Internal Object):** आफ्नै श्वासप्रश्वास, हृदय चक्र **(heart chakra)**, मन्त्रको गुञ्जन, वा इष्टदेवको स्वरूप।

💡 मुख्य कुरा:

वस्तु बाहिरको होस् वा भित्रको, मनलाई त्यही एउटै बिन्दुमा निरन्तर टिकाइराख्नु नै धारणा हो।

३. व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example)

धारणालाई एउटा **दियो बाल्ने अभ्यास** सँग तुलना गरेर बुझ्न सकिन्छ:

- **हावा चलिरहेको अवस्था (भड्किएको मन):** जब कोठामा हावा चल्छ, दियोको ज्वाला स्थिर रहँदैन र यताउता हल्लिइरहन्छ। हाम्रो मन पनि सामान्य अवस्थामा विचार, चिन्ता र बाहिरी दृश्यहरूतिर त्यसरी नै भड्किइरहन्छ।
- **हातले ज्वालालाई घेर्नु (धारणाको अभ्यास):** जब हामी ज्वालाको वरिपरि हात राखेर हावा रोक्छौँ, ज्वाला स्थिर हुन थाल्छ। धारणा भनेको मनलाई बाहिरी भड्कावबाट जोगाएर एउटै बिन्दुमा फर्काउने हातको त्यो प्रयास हो।

४. गीताको व्यावहारिक निर्देश (Practical Guidance from Bhagavad Gita)

गीता (६.२५–२६) मा श्रीकृष्णले धारणा कसरी गर्ने भन्ने व्यावहारिक उपाय स्पष्ट पार्नुभएको छ:

"यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् । ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥"

अर्थ: यो चञ्चल र अस्थिर मन जहाँ-जहाँ भड्किन्छ, त्यहाँ-त्यहाँबाट यसलाई तानेर पुनः आफ्नै भित्री स्वरूप (आत्मा/केन्द्र) मा फिर्ता ल्याउनुपर्छ।

- **व्यवहारिक सार:** धारणा भनेको मन कहिल्यै नभड्किनु होइन; बरु जब-जब मन भड्किन्छ, तब-तब त्यसलाई नझर्की, नरिसाई, कुनै तनाव नलिई, शान्त पूर्वक पुनः मूल लक्ष्य वा ध्यानको बिन्दुमा फर्काएर ल्याउने (Gentle, patient, and non-judgmental returning of the

mind) निरन्तरको अभ्यास (Re-centering practice) हो। मन जहाँ-जहाँ भड्किन्छ, त्यहाँ-त्यहाँबाट फिर्ता ल्याएर आत्मामा स्थिर गर्नु हो।

आखिर यो किन गर्न पर्यो?

मन भड्किँदा हामीले नझर्की, नरिसाई र शान्त भएर बारम्बार फर्काउने यो अभ्यास (Re-centering practice) आखिर किन गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्नका ५ मुख्य वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक कारणहरू छ:

१. मस्तिष्कको पुरानो बानी बदल्न (Neuroplasticity)

हाम्रो मस्तिष्कको स्वाभाविक बानी भनेकै एउटा विचारबाट अर्को विचारमा भड्किनु हो। जब मन भड्किँदा हामी **रिसाउँछौँ वा चिन्तित हुन्छौँ**, मस्तिष्कमा तनाव पैदा गर्ने हर्मोन (*Cortisol*) उत्पन्न हुन्छ, जसले ध्यानलाई झन् अशान्त बनाउँछ।

- **किन गर्ने?:** जब हामी नझर्की शान्त भएर मनलाई फर्काउँछौँ, मस्तिष्कले *"मन भड्किनु सामान्य कुरा हो, तर फर्केर आउनु मेरो रोजाइ हो"* भन्ने नयाँ स्नायु-मार्ग **(Neural Path)** बनाउँछ। यसले मस्तिष्कलाई सजिलै एकाग्र हुन तालिम दिन्छ।

२. आत्म-दया र भावनात्मक परिपक्कताका लागि (Self-Compassion): धेरैजसो मानिसहरू ध्यान गर्दा मन भड्कियो भने

"मबाट ध्यान नै हुन सकेन" भनेर आफैँलाई दोषाउन र निराश हुन थाल्छन्।

- **किन गर्ने?:** नझर्की र नरिसाई मन फर्काउने अभ्यासले मानिसभित्र **आत्म-दया (Self-Compassion)** र **धैर्यता (Patience)** को विकास गराउँछ। यसले मानिसलाई आफ्ना गल्ती वा कमजोरीहरूमा आफैँसँग नरिसाई सहज रूपमा स्वीकार गर्न सिकाउँछ।

३. 'सजगता' (Awareness) को मांसपेशी बलियो बनाउन

ध्यान वा धारणाको मुख्य लक्ष्य मनलाई कडा पत्थर जस्तै स्तब्ध वा विचारशून्य बनाउनु मात्र होइन, बरु **"मेरो मन अहिले कहाँ छ?"** भनेर थाहा पाउने **सजगता (Awareness/Mindfulness)** बढाउनु हो।

- **किन गर्ने?:** जब-जब मन भड्किन्छ र तपाईंले त्यसलाई थाहा पाएर फर्काउनुहुन्छ, तब-तब तपाईंको **'सजगताको मांसपेशी' (Awareness Muscle)** झन् बलियो हुन्छ। मन भड्किएको थाहा पाउनु नै सजगताको पहिलो सफलता हो।

४. दैनिक जीवनका तनाव र प्रतिक्रिया नियन्त्रण गर्न (Emotional Regulation)

यो अभ्यास केवल ध्यानमा बस्दा मात्र होइन, दैनिक जीवनमा लागू हुन्छ।

- **किन गर्ने?:** जब जीवनमा कुनै समस्या, असफलता वा बाधा आउँछ, तब सामान्यतया मानिसहरू उत्तेजित हुने, रिसाउने वा आत्तिने गर्छन्। तर धारणाको यो अभ्यासले हामीलाई जीवनमा जुनसुकै परिस्थिति आए पनि **तत्काल प्रतिक्रिया नदिई (Non-reactive)**, शान्त भएर पुनः आफ्नो मुख्य लक्ष्यमा फर्किने क्षमता दिन्छ।

५. मनको साँचो प्रकृतिलाई बुझ्न (Self-Realization)

आध्यात्मिक दृष्टिले मन भनेको बहने हावा वा नदीको पानी जस्तै चञ्चल हुन्छ।

- **किन गर्ने?:** जब हामी मनलाई जबर्जस्ती रोक्न खोज्छौँ, मनले विद्रोह गर्छ। तर जब कछुवाले आफ्ना अङ्गहरू बिस्तारै भित्र तान्ने जस्तै वा एउटा सानो बच्चालाई मायाले फकाएर बाटोमा ल्याए जस्तै मनलाई नझर्की फर्काउँछौँ, तब मन बिस्तारै शान्त हुँदै आफ्नो वास्तविक स्रोत **(आत्मा/आन्तरिक शान्ति)** मा स्थिर हुन थाल्छ।

💡 संक्षिप्त सार (Summary)

"मन भड्किनु समस्या होइन, भड्किएको मनसँग रिसाउनु चाहिँ मुख्य समस्या हो।" नरिसाई मन फर्काउने यो अभ्यासले हामीलाई मस्तिष्कको पुराना अशान्त बानीहरूबाट मुक्त गराई आन्तरिक शान्ति, मानसिक लचिलापन **(Resilience)**, र गहिरो एकाग्रता प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

योगको धारणा अभ्यास आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) को केन्द्रित-ध्यान (Focused Attention) सँग प्रत्यक्ष रूपमा मेल खान्छ। यस अभ्यासमा अभ्यासकर्ताले ध्यानलाई एउटै वस्तुमा स्थिर राख्छ, मन भड्किएको थाहा पाउँछ, र पुनः त्यसलाई पुरानै ध्यानको बिन्दुमा फर्काएर ल्याउँछ।

- **ध्यान-सञ्जाल (Attention networks):** अध्ययनहरू अनुसार (Tang, Hölzel & Posner, 2015) केन्द्रित-ध्यानको अभ्यासले मस्तिष्कका दुई मुख्य भागहरू: अग्र-सिङ्गुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex - ACC) र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex - PFC) लाई सक्रिय र सुदृढ बनाउँछ। मस्तिष्कका यी भागहरू ध्यान नियन्त्रण गर्न र मनमा उठ्ने द्वन्द्व वा भड्कावको अनुगमन गर्न (conflict monitoring) जिम्मेवार हुन्छन्।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** जसरी नियमित व्यायामले शारीरिक मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ त्यसरी नै बारम्बार हुने "मन भड्किनु → फर्काएर ल्याउनु" को यो चक्रले मस्तिष्कका सम्बन्धित स्नायु-मार्गहरू (neural pathways) लाई बलियो बनाउँछ। । "ध्यान वा एकाग्रतालाई तालिम दिएर बढाउन सकिन्छ" (Attention is trainable) । आधुनिक स्नायुविज्ञानको यो निष्कर्ष ध्यानको औचित्य वैज्ञानिक रुपमा पुष्टि गर्न प्रयाप्त छ।

- **कार्यकारी नियन्त्रण (Executive control):** नियमित धारणाको अभ्यासले मस्तिष्कको कार्यकारी नियन्त्रण (executive function) लाई सुदृढ बनाउँछ। यसले मानिसको कार्यसम्पादन-स्मृति (working memory) बढाउनुका साथै बाहिरी भड्काव र ध्यान-विचलनविरुद्ध लड्ने क्षमता (resistance to distraction) मा उल्लेख्य सुधार ल्याउँछ।

ॐ "मन भड्किनु" असफलता होइन

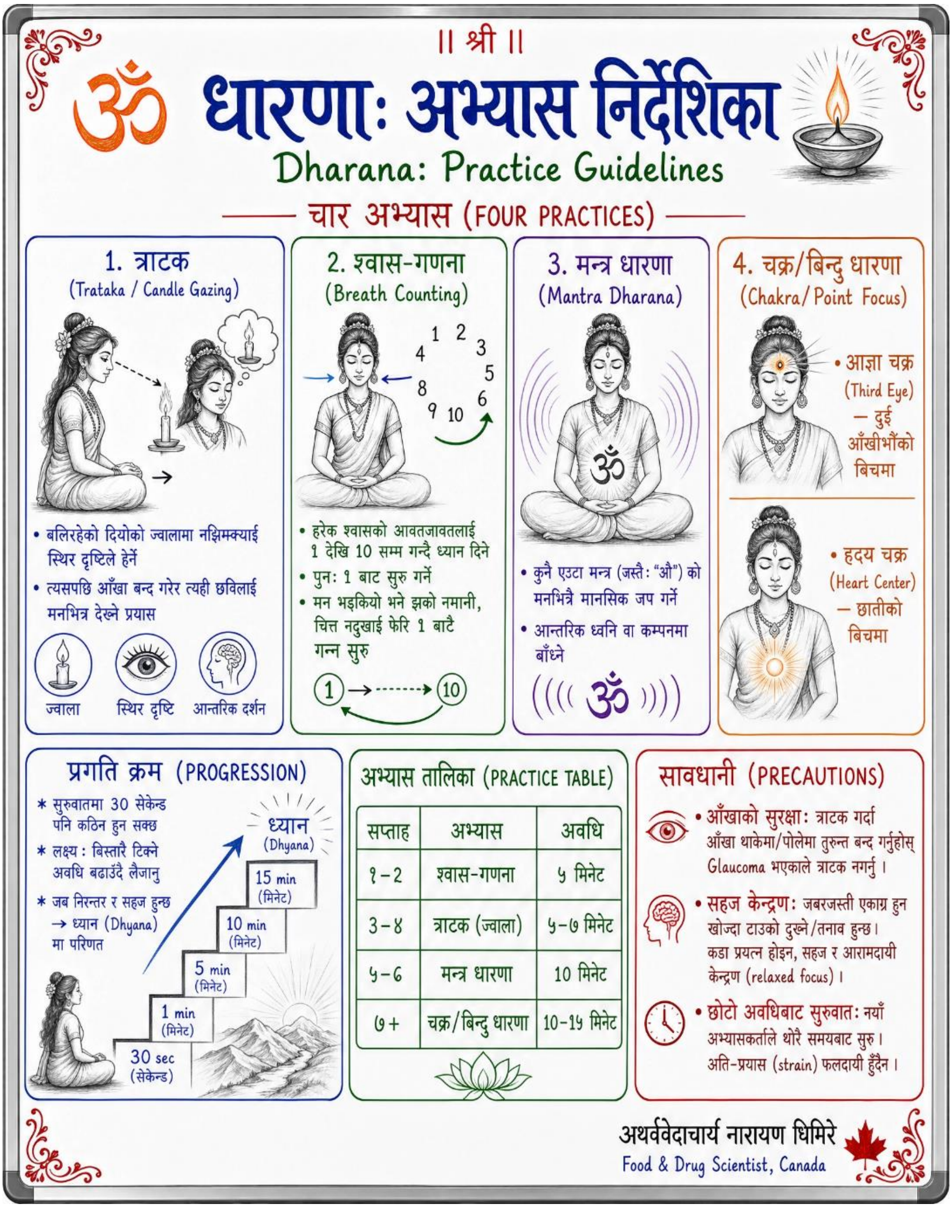
धेरैजसो नयाँ अभ्यासकर्ताहरू "मेरो मन त बारम्बार भड्किन्छ!" भनेर निराश हुन्छन्। तर स्नायुविज्ञान (Neuroscience) का अनुसार, मन भड्किएको थाहा पाएर त्यसलाई पुनः ध्यानको बिन्दुमा फर्काउनु नै वास्तविक अभ्यास हो।

ठ्याक्कै त्यही क्षणमा तपाईंको ध्यानको मांसपेशी (Attention Muscle) बलियो भइरहेको हुन्छ। त्यसैले, मन भड्किनु असफलता होइन। त्यसलाई सजगतापूर्वक फर्काएर ल्याउनु नै सफलता हो।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

१. **त्राटक (Trataka / Candle Gazing):** बलिरहेको दियोको ज्वाला वा कुनै बिन्दुमा नझिम्क्याई स्थिर दृष्टिले हेर्ने। त्यसपछि आँखा बन्द गरेर त्यही छविलाई मनभित्र (आन्तरिक रूपमा) देख्ने प्रयास गर्ने।

२. **श्वास-गणना (Breath Counting):** हरेक श्वासको आवतजावतलाई १ देखि १० सम्म गन्दै ध्यान दिने, अनि पुनः १ बाट सुरु गर्ने। यदि बिचमा मन भड्कियो भने झर्को नमानी, चित्त नदुखाई फेरि १ बाटै गन्न सुरु गर्ने।



३. **मन्त्र धारणा (Mantra Dharana):** कुनै एउटा मन्त्र (जस्तै: "ॐ") को मनभित्रै मानसिक जप गर्ने र आफ्नो सम्पूर्ण ध्यानलाई त्यसको आन्तरिक ध्वनि वा कम्पनमा बाँध्ने।

४. **चक्र/बिन्दु धारणा (Chakra/Point Focus):** शरीरको कुनै विशेष केन्द्र जस्तै: दुई आँखीभौँको बिचमा रहेको **आज्ञा चक्र**

(Third Eye Center) वा छातीको बिचमा रहेको **हृदय चक्र (Heart Center)** मा ध्यान स्थिर गर्ने।

☑ **प्रगति क्रम (Progression)**

सुरुवातमा ध्यानलाई ३० सेकेन्ड सम्म पनि एउटै वस्तुमा ध्यान टिकाइ राख्न कठिन हुन सक्छ। यसको मुख्य लक्ष्य भनेकै बिस्तारै एउटै वस्तुमा टिक्ने अवधि बढाउँदै लैजानु हो।

जब यो धारणाको अभ्यास निरन्तर वा निर्बाध **(unbroken)** र कुनै बल वा प्रयासबिना सहज **(effortless)** हुन थाल्छ, तब त्यो स्वतः **ध्यान (Dhyana)** मा परिणत हुन्छ।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- **आँखाको सुरक्षा (Eye Safety)**: त्राटक गर्दा आँखा थाकेमा वा पोलेमा तुरुन्त आँखा बन्द गर्नुहोस्। ग्लुकोमा (Glaucoma) वा आँखाको गम्भीर समस्या भएका व्यक्तिहरूले त्राटक अभ्यास नगर्नुहोस्।
- **बलपूर्वक होइन, सहज केन्द्रण (Effortless Focus)**: जबरजस्ती वा बलपूर्वक एकाग्र हुन खोज्दा टाउको दुख्ने (headache) वा मानसिक तनाव हुन सक्छ। त्यसैले कडा प्रयत्न होइन, सहज र आरामदायी केन्द्रण (relaxed focus) को अभ्यास गर्नुहोस्।

- **छोटो अवधिबाट सुरुवात (Start Small):** नयाँ अभ्यासकर्ताहरूले (beginners) थोरै समयबाट मात्र सुरु गर्नुपर्छ। ध्यान वा धारणामा अति-प्रयास (strain/over-effort) गर्नु फलदायी हुँदैन।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

सप्ताह	अभ्यास	अवधि
१–२	श्वास-गणना	५ मिनेट
३–४	त्राटक (ज्वाला)	५–७ मिनेट
५–६	मन्त्र धारणा	१० मिनेट
७+	चक्र/बिन्दु धारणा	१०–१५ मिनेट

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. धारणा-अभ्यासमा तपाईंको मन प्रायः कहाँ भड्किन्छ?
२. "भड्किनु असफलता होइन" भन्ने दृष्टिले तपाईंको अभ्यास कसरी बदलिन्छ?
३. कुन आलम्बन (श्वास/मन्त्र/बिन्दु) तपाईंलाई सबैभन्दा सहज लाग्छ?

सारांश (Chapter Summary)

- धारणा = मनलाई एउटै वस्तु/स्थानमा बाँध्नु; अन्तरङ्ग यात्राको पहिलो चरण।
- धारणा + ध्यान + समाधि = संयम, योगको उच्चतम आन्तरिक प्रविधि।
- वैज्ञानिक अनुरूप: केन्द्रित-ध्यान, ACC/PFC सक्रियता, र प्रशिक्षणयोग्य ध्यान।
- "भड्किनु" असफलता होइन — फिर्ता ल्याउने प्रत्येक क्षण नै अभ्यास हो।

अध्याय ८: ध्यान - मेडिटेसन

(Chapter 8: Dhyana — Meditation)

ध्यान (Dhyana) अष्टाङ्ग योगको सातौँ अङ्ग हो र यो आधुनिक विज्ञानले सबैभन्दा गहन रूपमा अनुसन्धान गरेको योगिक अवस्था पनि हो। धारणा र ध्यान बिचको मुख्य फरकलाई यसरी बुझ्न सकिन्छ:

धारणा (Dharana): मन बारम्बार भड्किने र त्यसलाई पुनः फर्काएर ल्याउने सचेत प्रयास (effort) हो।

ध्यान (Dhyana): जसरी एउटा भाँडोबाट अर्को भाँडोमा तेल खन्याउँदा बिनाकुनै ढिलाइ वा टुटेको धारा निरन्तर बगिरहन्छ (stream of oil) त्यसरीनै कुनै रुकावटविना मनको एकाग्रता निरन्तर बहने सहज प्रवाह (uninterrupted flow) ध्यान हो ।

💡 **सार:** धारणामा मन बारम्बार भड्किन्छ र फिर्ता आउँछ भने, ध्यानमा त्यो प्रवाह **निर्बाध (uninterrupted)** हुन्छ। धारणा प्रयास (effort) हो भने ध्यान सहज प्रवाह (flow) हो।

🧠 "स्नायुविज्ञान (Neuroscience)" अनुरुप धारणा र ध्यानबिचको भिन्नता

स्नायुविज्ञान (Neuroscience) र मस्तिष्कको तरंग / गतिविधि (Neural Activity) को आधारमा धारणा र ध्यानबिचको भिन्नतालाई एकदमै सरल र तथ्यपरक (evidence-based) रूपमा बुझ्न सकिन्छ:

१. धारणामा मस्तिष्कको गतिविधि (Neural Activity in Dharana) : धारणा भनेको **"केन्द्रित-ध्यान" (Focused Attention)** को अवस्था हो, जहाँ मन बारम्बार भड्किन्छ र हामी त्यसलाई तानेर पुनः एउटै बिन्दुमा ल्याउने **सचेत प्रयास (effortful control)** गर्छौं।

- **मस्तिष्कको मुख्य सक्रिय भाग: Prefrontal Cortex (PFC)** र **Anterior Cingulate Cortex (ACC)**।
  - मस्तिष्कका यी भागहरूले "नियन्त्रण र अनुगमन" (Executive Control & Monitoring) को काम गर्छन्। मन भड्कियो कि फटाफट सक्रिय भएर ध्यानलाई फर्काउँछन्।
- **मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves):** मुख्यतया **Beta Waves (१३–३० Hz)** र **High Alpha Waves**।
  - Beta तरंगहरू मस्तिष्क सतर्क, क्रियाशील र केही हदसम्म प्रयास वा कसरत गरिरहेको अवस्थामा देखिन्छन्।
- **न्यूरोट्रान्समिटर (Chemicals): Dopamine** र **Norepinephrine**।
  - यसले मस्तिष्कलाई सतर्क, जागा र एउटै लक्ष्यमा टिकाइराख्न मद्दत गर्छ।

💡 **सरल बुझाइ:** धारणा भनेको जिममा **मांसपेशी उचाल्ने प्रयास (Active Workout)** जस्तै हो, जहाँ मस्तिष्कले लगातार काम र नियन्त्रण गरिरहेको हुन्छ।

२. ध्यानमा मस्तिष्कको गतिविधि (Neural Activity in Dhyana) : ध्यान भनेको **"प्रवाहमय वा प्रयासहीन एकाग्रता" (Effortless Flow State)** हो, जहाँ धारणा परिपक्व भएपछि ध्यान निरन्तर तेलको धारा जस्तै बिनाकुनै रुकावट बहन्छ।

- **मस्तिष्कको मुख्य सक्रिय भाग: Default Mode Network (DMN)** को गतिविधि पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र **Salience Network** सुदृढ हुन्छ।
    - धारणामा धेरै काम गर्ने Prefrontal Cortex अब आरामदायी अवस्था (Decoupled/Reduced strain) मा जान्छ, किनकि अब मनलाई जोगाउन जबरजस्ती बल लगाउनु पर्दैन।
- **मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves): Deep Alpha Waves (८–१२ Hz)** र **Theta Waves (४–८ Hz)**।
    - Alpha र Theta तरंगहरूले मस्तिष्क एकदमै गहिरो शान्ति, रचनात्मकता र ध्यानमग्न अवस्थामा पुगेको सङ्केत गर्छन्।
- **न्यूरोट्रान्समिटर (Chemicals): GABA** (शान्त पार्ने हर्मोन), **Serotonin** (प्रसन्नता दिने हर्मोन), र **Anandamide**।
    - यसले शरीर र मनलाई गहिरो विश्राम र आनन्दको अनुभूति गराउँछ।

💡 **सरल बुझाइ:** ध्यान भनेको गाडीलाई **"Cruise Control"** मा चलाए जस्तै हो। गाडी उही गतिमा अगाडि बढिरहन्छ, तर स्टेयरिङमा लगातार बल लगाइरहनु पर्दैन।

वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

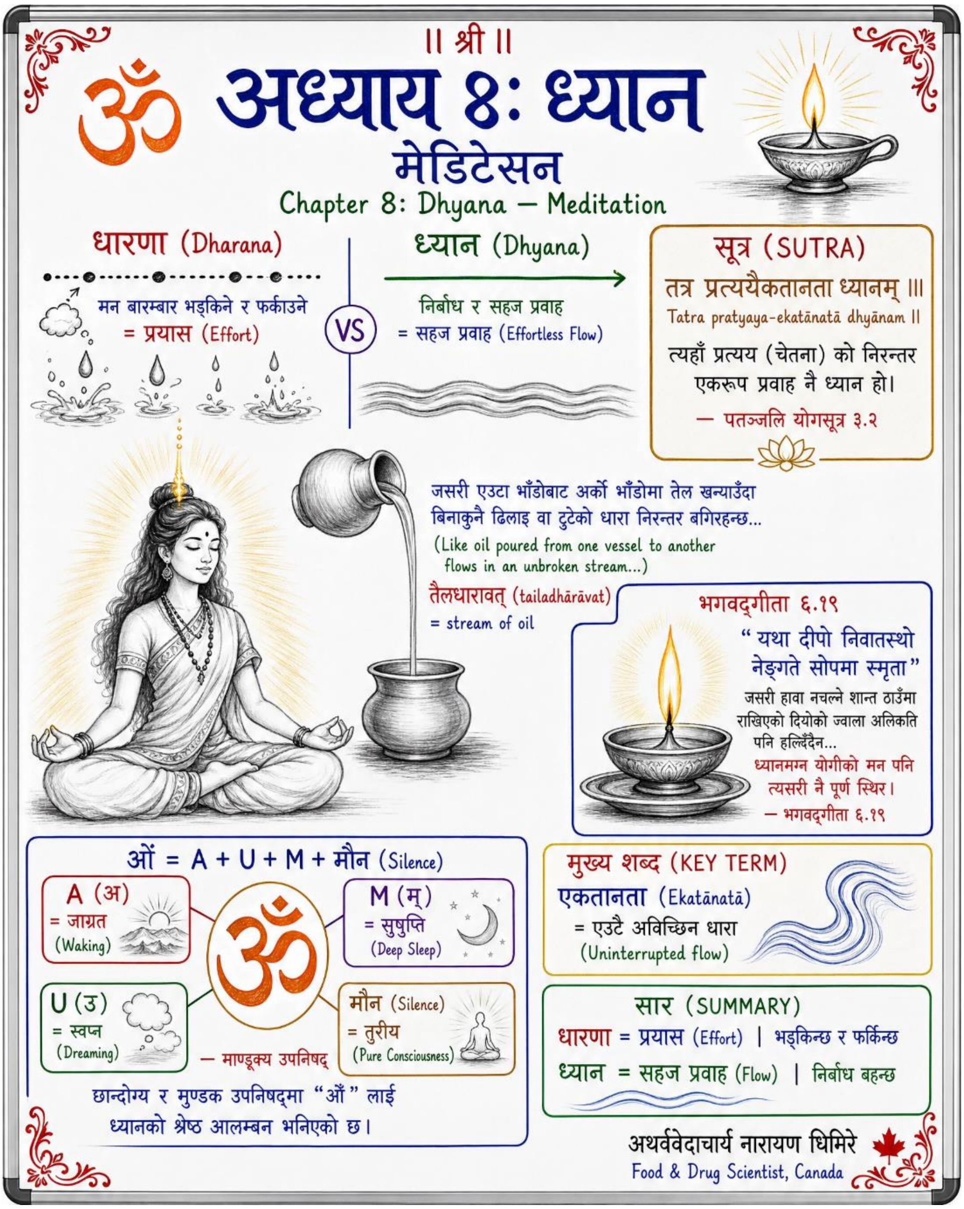
तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥

Tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam ||

त्यहाँ (धारणाको वस्तुमा) प्रत्यय (चेतना) को निरन्तर एकरूप प्रवाह नै ध्यान हो।

The uninterrupted flow of consciousness toward that object is dhyana.

— पतञ्जलि योगसूत्र ३.२ (Patanjali Yoga Sutra)



धारणा गरिएको त्यही वस्तु वा बिन्दुमा चेतना (consciousness) को निरन्तर र एकरूप प्रवाह हुनु नै ध्यान हो। यहाँ "एकतानता" (Ekatānatā) शब्द अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। 'एक-तान' को अर्थ एउटै

अविच्छिन्न धारा (uninterrupted flow) हुन्छ। धारणा (सूत्र ३.१) मा मन कुनै वस्तुमा टिक्छ, तर बिच-बिचमा भड्किरहन्छ। ध्यान (सूत्र ३.२) मा भने त्यो एकाग्रता निरन्तर, स्वाभाविक र प्रयासरहित (effortless) हुन्छ।

भगवद्गीता (६.१९) मा ध्यानको सुन्दर उपमा छ । "**यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता**" । जसरी हावा नचल्ने शान्त ठाउँमा राखिएको दियोको ज्वाला अलिकति पनि हल्लिँदैन, ध्यानमग्न योगीको मन पनि त्यसरी नै पूर्ण स्थिर रहन्छ। यो पूर्ण अचल र स्थिर अवस्था नै ध्यानको मुख्य लक्षण हो।

छान्दोग्य र मुण्डक उपनिषद्मा ग्रन्थहरूमा "ॐ" (Om) लाई ध्यानको सबैभन्दा श्रेष्ठ आलम्बन (support/anchor for meditation) मानिएको छ।

"ॐ" लाई ध्यानको श्रेष्ठ आलम्बन (support for meditation) भनिएको छ। माण्डूक्य उपनिषद्ले ॐ का चार ध्वनि-मात्रा (A-U-M र मौन) लाई चेतनाका चार अवस्थाहरू: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming), सुषुप्ति (Deep Sleep), र तुरीय (Pure Consciousness) सँग जोडेर ध्यानको गहिरो आन्तरिक नक्सा प्रस्तुत गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

ध्यान वा मनन (Meditation) आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) मा सबैभन्दा बढी अनुसन्धान गरिने क्षेत्रहरूमध्ये एक हो। ध्यानले मस्तिष्कमा पार्ने प्रभावहरूबारे दुई दशकयता भएका खोजहरूको विस्तृत समीक्षा Tang, Hölzel र Posner (2015, Nature Reviews Neuroscience) ले प्रस्तुत गरेका छन्।

- **मस्तिष्कको संरचनामा परिवर्तन (Structural Changes):** दीर्घकालीन नियमित ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) र इन्सुला (Insula) भागमा बाहिरी तहको मोटाइ (cortical thickness) बढेको पाइन्छ (Lazar et al., 2005)। यसले ध्यानको अभ्यासले

मस्तिष्कको संरचनालाई नै सकारात्मक रूपमा बदल्न सक्छ भन्ने न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को ठोस प्रमाण दिन्छ।

- **शान्त पार्ने हर्मोन (GABA) र मनोदशामा सुधार:** चुम्बकीय अनुनाद वर्णक्रममिति (MRS) प्रविधि प्रयोग गरी गरिएको अध्ययन अनुसार योग तथा ध्यानको अभ्यासपछि मस्तिष्कको थालामस भागमा GABA (शरीर र मनलाई शान्त पार्ने न्यूरोट्रान्समिटर) को मात्रा उल्लेख्य रूपमा बढ्छ, जसले चिन्ता कम गरी मनोदशा (mood) सुधार्छ। यो प्रभाव सामान्य हिँडडुल (walking) भन्दा बढी प्रभावकारी पाइएको छ [Streeter et al., 2010, Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(11):1145–1152)] ।
- **मन भड्किनु र DMN को नियन्त्रण:** मस्तिष्कको DMN (Default Mode Network) भनिने भाग अनावश्यक मन भड्किनु (mind-wandering) र अति-आत्मकेन्द्रित सोचहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ। ध्यानले DMN को यो अनियन्त्रित अति-सक्रियतालाई घटाएर मानिसलाई वर्तमान क्षणको सजगता (Present-moment Awareness) मा ल्याउन मद्दत गर्छ।
- **तनाव हर्मोन (Cortisol) मा कमी:** विभिन्न अध्ययनहरूको विश्लेषण (Meta-analysis) ले के पुष्टि गरेको छ भने योग र ध्यानको नियमित अभ्यासले HPA-अक्ष (HPA-axis) को तनाव प्रतिक्रियालाई सन्तुलित बनाउँछ, जसले गर्दा शरीरमा तनाव बढाउने कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तर घट्छ (Pascoe, Thompson & Ski, 2017)। [Pascoe, Thompson र Ski (2017, Psychoneuroendocrinology, 86:152–168)]।
- **ध्यानले काम गर्ने ४ मुख्य तरिका (Mechanisms Framework):** *Hölzel र सहकर्मीहरू (2011)* का अनुसार ध्यानले मुख्यतया ४ वटा तरिकाबाट काम गर्छ:

  १. **ध्यान-नियमन (Attention Regulation):** एकाग्रता र ध्यानलाई एउटै बिन्दुमा टिकाइराख्ने क्षमता।

२. **शरीर-सजगता (Body Awareness):** शरीरभित्रका सूक्ष्म संवेदनाहरूलाई महसुस गर्ने क्षमता।
३. **भावना-नियमन (Emotion Regulation):** भावनाहरूलाई नखिच्याई वा उत्तेजित नभई शान्तपूर्वक व्यवस्थापन गर्ने क्षमता।
४. **आत्म-भावमा परिवर्तन (Change in Self-perspective):** "म र मेरो" भन्ने सङ्कुचित सोचबाट माथि उठेर साक्षी भावको विकास गर्नु।

⚖ प्रमाणको इमानदार मूल्यांकन

ध्यानका फाइदाहरूबारे आज विशाल वैज्ञानिक अनुसन्धानहरू उपलब्ध छन्। Tang, Hölzel र Posner (2015) जस्ता अग्रणी शोधकर्ताहरूले पनि ध्यानका नतिजाहरू अत्यन्तै आशाजनक (promising) रहेको पुष्टि गर्छन्। यद्यपि, अनुसन्धान प्रक्रियालाई अझ बढी वस्तुनिष्ठ र मजबुत बनाउन केही पद्धतिगत सीमाहरू (methodological limitations) जस्तै सानो नमुना सङ्ख्या (small sample size), अझ परिष्कृत नियन्त्रण-समूह (rigorous control groups), र स्वयं-चयन (self-selection) को सम्भावनालाई ध्यानमा राख्न सुझाइएको छ।

यसको अर्थ ध्यानका स्वास्थ्य लाभहरू वास्तविक र उत्साहजनक (real & encouraging) छन्; तर हामी कुनै कपोलकल्पित वा "चमत्कारी" दाबीमा नअल्झिएर तथ्यपरक वैज्ञानिक धरातलमै उभिन्छौँ। हालसम्मका प्रमाणहरू अत्यन्तै आशाजनक र सकारात्मक (highly promising) छन्, जसले भविष्यमा अझ गहन र ठूला अध्ययनहरूका लागि बलियो बाटो खोलेका छन्।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

१. **आसन (Posture):** सुखासन **(Cross-legged)**, पद्मासन **(Lotus Pose)**, वा वज्रासन **(Thunderbolt Pose)** मा ढाड/मेरुदण्ड सीधा राखेर बस्ने। यदि भुइँमा बस्न कठिन भएमा कुर्सीमा सीधा भएर बसेर पनि गर्न सकिन्छ।

२. **आलम्बन छनोट (Choosing an Anchor):** ध्यान अड्याउनका लागि कुनै एउटा बिन्दु छान्ने। जस्तै: श्वासप्रश्वास, मन्त्र (ॐ), वा इष्टदेवको स्वरूप। अभ्यासभरि एउटै आलम्बनमा मात्र स्थिर रहने, निरन्तर परिवर्तन नगर्ने।

३. **सहज प्रवाह (Effortless Flow):** सुरुमा सचेत प्रयास (धारणा) बाट सुरुवात गर्ने। जब ध्यान निरन्तर र प्रयासरहित **(effortless)** हुन थाल्छ, त्यसलाई स्वाभाविक रूपमा बग्न दिने। जबरजस्ती नियन्त्रण वा बल नगर्ने।

४. **अवधि र निरन्तरता (Duration & Consistency):** दैनिक ५ मिनेटबाट सुरु गरेर बिस्तारै बढाउँदै २० देखि ३० मिनेटसम्म पुऱ्याउने। एकै दिन धेरै समय गर्नुभन्दा **हरेक दिन निरन्तरता (daily consistency)** दिनु बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

५. **उपयुक्त समय (Ideal Time):** बिहानको ब्रह्ममुहूर्त **(Early Morning)** ध्यानका लागि सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ। तर आफ्नो अनुकूलता अनुसार दिनको जुनसुकै निश्चित र नियमित समयमा पनि गर्न सकिन्छ।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- **मानसिक स्वास्थ्यमा सावधानी (Mental Health Precaution)**: गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या जस्तै: कडा डिप्रेसन (severe depression), मनोविकृति (psychosis), वा गम्भीर आघात (trauma) को इतिहास भएका व्यक्तिहरूले गहिरो ध्यानको अभ्यास सधैँ योग्य विशेषज्ञ (qualified professional) को प्रत्यक्ष मार्गदर्शनमा मात्र गर्नुपर्छ।
- **यथार्थपरक अपेक्षा (Realistic Expectations)**: ध्यान गर्दा कहिलेकाहीँ आन्तरिक चिन्ता (anxiety) वा अस्थिरता जस्ता असहज अनुभवहरू आउन सक्छन्, जसलाई सामान्य प्रक्रियाका रूपमा लिनुपर्छ। "ध्यान सधैँ सुखद नै हुन्छ" भन्ने गलत अपेक्षा नराख्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार अनुभवी गुरु वा विशेषज्ञको परामर्श लिनुहोस्।
- **जीवनबाट पलायन होइन (Not an Escape)**: ध्यानलाई दैनिक जीवनका जिम्मेवारी र समस्याहरूबाट भाग्ने वा पलायन हुने माध्यम (escape mechanism) बनाउनु हुँदैन। बरु यसलाई परिस्थितिहरूप्रति अझ बढी सजग र सचेत हुने अभ्यासका रूपमा ढाल्नुपर्छ।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

चरण	अभ्यास	अवधि	लक्ष्य
प्रारम्भिक	श्वास-सजगता	५–१० मि.	स्थिरता
मध्यम	मन्त्र/ॐ ध्यान	१५ मि.	गहिराइ
उन्नत	निराकार ध्यान	२०–३० मि.	निर्बाध प्रवाह

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. धारणा र ध्यानबीचको भेद तपाईंले कहिले अनुभव गर्नुभयो?

२. "ध्यान सधैं सुखद हुन्छ" भन्ने अपेक्षाले तपाईंलाई कसरी बाधा दिन्छ?

३. नियमितता र अवधिमध्ये तपाईं कुनलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ?

सारांश (Chapter Summary)

- ध्यान = चेतनाको निर्बाध, एकतान प्रवाह; धारणाको स्वाभाविक परिणति।
- उपमा: वायुरहित दियो (गीता ६.१९) र तेलको अविच्छिन्न धारा।
- प्रमाण: प्रान्तस्थीय मोटाइ (Lazar 2005), GABA वृद्धि (Streeter 2010), कोर्टिसोल ह्रास (Pascoe 2017), DMN परिवर्तन।
- लाभ वास्तविक तर प्रमाणमा पद्धतिगत सीमा छन्। "चमत्कारी" दाबीबाट बच्नु।
- नियमितता अवधिभन्दा महत्त्वपूर्ण।

अध्याय ९: समाधि — पूर्ण एकत्व

(Chapter 9: Samadhi — Absorption / Union)

सम्पूर्ण यात्राको शिखर (culmination) समाधि (Samadhi) अष्टाङ्ग योगको आठौं र अन्तिम अङ्ग हो। "सम् + आ + धि"। पूर्ण रूपमा स्थापित हुनु, ध्याता (meditator), ध्यान (meditation), र ध्येय (object of meditation) को भेद मेटिनु। यहाँ साधक र साध्य एक हुन्छन्। यो कुनै साधारण अनुभव होइन। यो चेतनाको रूपान्तरण (transformation of consciousness) हो।

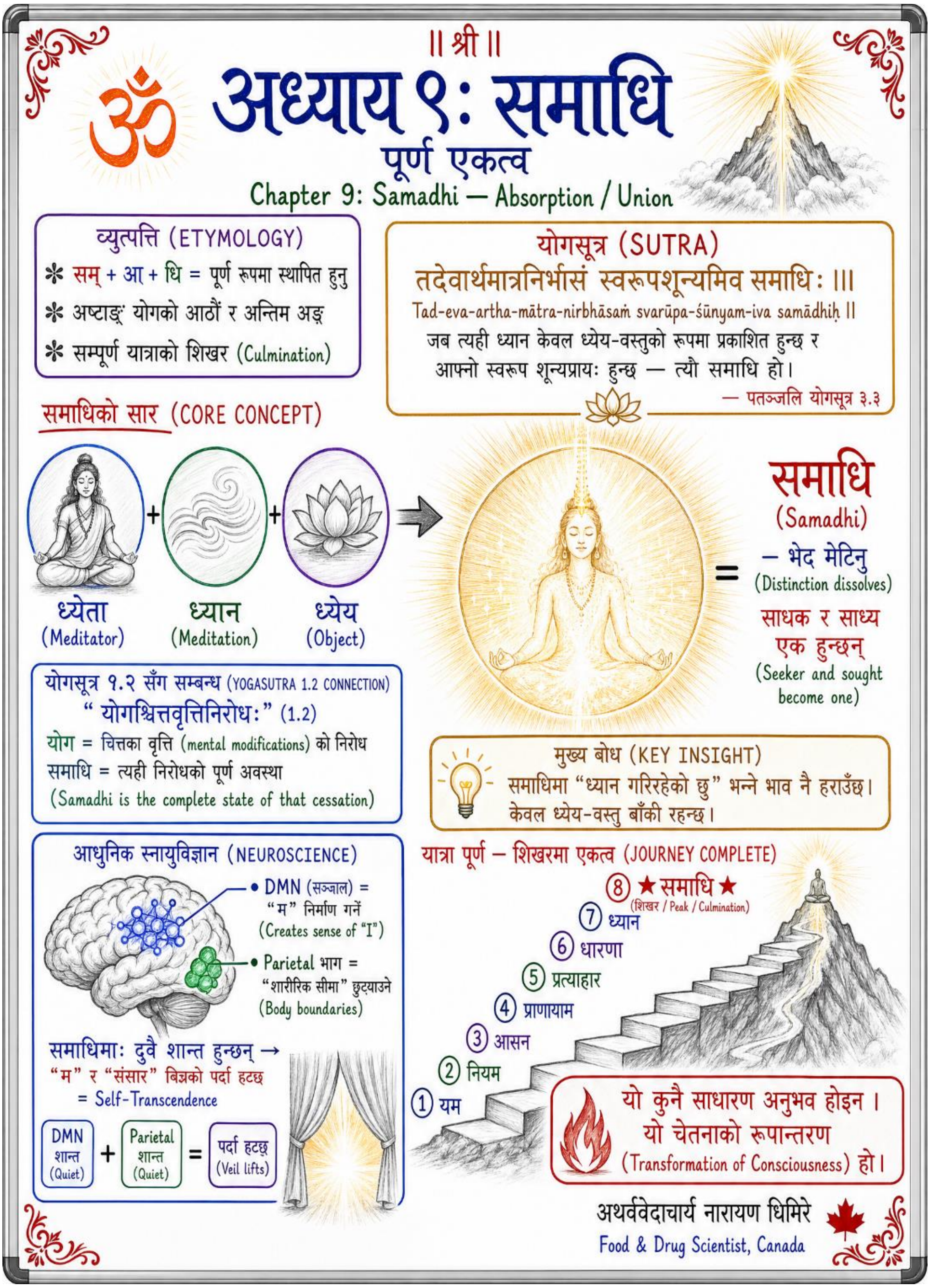
वैदिक स्रोत र व्याख्या (Vedic Sources & Commentary)

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥

Tad-eva-artha-mātra-nirbhāsaṁ svarūpa-śūnyam-iva samādhiḥ ||
जब त्यही ध्यान केवल ध्येय-वस्तुको रूपमा प्रकाशित हुन्छ र आफ्नो (ध्यानको) स्वरूप शून्यप्रायः हुन्छ — त्यो समाधि हो।
When the object alone shines forth and the meditation itself seems empty of its own form, that is samadhi.
— पतञ्जलि योगसूत्र ३.३ (Patanjali Yoga Sutra)

यहाँ पतञ्जलिले गहन कुरा भन्नुएको छ। समाधिमा "ध्यान गरिरहेको छु" भन्ने भाव नै हराउँछ। केवल ध्येय-वस्तु बाँकी रहन्छ। योगसूत्रको पहिलो सूत्र मानै "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (1.2) भनिएको छ। जसको अर्थ योग

भनेको चित्तका वृत्ति (mental modifications) को निरोध हो। र समाधि त्यही निरोधको पूर्ण अवस्था हो।



चित्रकार र उसको चित्र

समाधिको यो गहिरो सिद्धान्तलाई एउटा सुन्दर कथा र उदाहरणबाट बुझौँ:

मानौँ, एकजना चित्रकार पहाडको टुप्पोमा बसेर उदाउँदै गरेको सुन्दर सूर्यको चित्र बनाउँदैछ।

सुरुमा (धारणाको अवस्थामा) उसको ध्यान छरिएको हुन्छ। उसले सूर्यलाई हेर्छ, क्यानभासमा रङ भर्छ, अनि सोच्छ: *"मेरो हात दुख्यो कि? रङ सही भयो कि भएन?"*

यहाँ **तीनवटा कुरा छुट्टाछुट्टै अस्तित्वमा छन्:**

१. चित्रकार (ध्यान गर्ने व्यक्ति)

२. चित्र बनाउने प्रक्रिया (ध्यान)

३. सूर्य (ध्येय-वस्तु)

अलि पछि (ध्यानको अवस्थामा) उसको एकाग्रता अझ गहिरो हुन्छ। उसले अरू कुरा बिर्सन्छ र निरन्तर सूर्यलाई मात्र हेर्दै चित्र कोरिरहन्छ। तर उसको मनमा अझै एउटा सूक्ष्म विचार बाँकी नै हुन्छ: *"म कति ध्यान दिएर सूर्यको चित्र बनाउँदै छु?"*

अन्त्यमा आउँछ समाधिको क्षण:

अचानक सूर्यको त्यो अद्भुत सौन्दर्यमा चित्रकार यसरी लीन हुन्छ कि उसले आफू 'चित्रकार' हुँ र हातमा 'ब्रश' समातिरहेको छु भन्ने कुरा पूरै बिर्सन्छ। त्यहाँ चित्रकारको आफ्नो अहङ्कार वा अस्तित्व हराउँछ **(स्वरूपशून्यमिव)**।

अब न त्यहाँ "म चित्र बनाउँदैछु" भन्ने भाव बाँकी रहन्छ, न त चित्र बनाउने प्रक्रिया नै। त्यहाँ केवल **'सूर्य'** मात्र बाँकी रहन्छ **(तदेवार्थमात्रनिर्भासं)**। चित्रकार र सूर्य दुई अलग कुरा नरहेर एउटै बन्छन्।

💡 **योगसूत्रसँगको सम्बन्ध:** हाम्रो मन पोखरीको पानी जस्तै हो, जहाँ निरन्तर विचारका साना-ठूला तरङ्गहरू **(चित्तवृत्ति)** उठिरहन्छन्। जब पोखरीमा तरङ्ग उठ्छ, हामीले पिँधको सफा पानी देख्न सक्दैनौँ।

पतञ्जलिले भनेको **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"** भनेको पोखरीका ती सबै तरङ्गहरूलाई पूर्ण रूपमा शान्त पार्नु हो। र जब पोखरीको पानी कत्ति पनि हल्लिँदैन, पूर्ण स्थिर हुन्छ, तब पानीको आफ्नै छुट्टै तरङ्ग रहँदैन। त्यो आकाशको प्रतिबिम्बसँग एकाकार हुन्छ।

ठिक त्यसै गरि, मनका सबै विचार र तरङ्गहरू साम्य भएर **ध्यान गर्ने व्यक्ति र ध्येय-वस्तुबिचको दूरी पूरै मेटिनु नै समाधिको अबस्था हो।**

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) अनुरुप समेत समाधिको अनुभव कुनै काल्पनिक वा कपोलकल्पित कुरा होइन। जब मस्तिष्कले "म" निर्माण गर्ने DMN सञ्जाल र "शारीरिक सीमा" छुट्याउने Parietal भागको गतिविधिलाई पूर्ण रूपमा शान्त पार्छ, तब चेतनाबाट "म" र "संसार" बिचको पर्दा हट्छ। वैज्ञानिक भाषामा यही नै Self-Transcendence हो।

🧠 आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) अनुरुप समाधि

समाधिको ध्यान गर्ने व्यक्ति (Subject/Self) र ध्येय-वस्तु (Object) बिचको भेद मेटिने र "म" भन्ने भाव हराउने अवस्था लाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले "Self-Transcendence" वा "Transient Hypofrontality" र "Loss of Ego-Boundary" को रूपमा व्याख्या गर्छ।

यसको न्युरोलोजिकल (Neurological) कारण र उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणहरू यस प्रकार छन्:

१. "म" भन्ने भाव हराउनु: DMN र Parietal Lobe को निष्क्रियता: मस्तिष्कका दुईवटा मुख्य नेटवर्कहरूले "म" र "संसार" को सीमा तय गर्छन्:

- **Default Mode Network (DMN) शान्त हुनु:** DMN मस्तिष्कको त्यो सञ्जाल हो जसले हाम्रो "अहङ्कार" (Ego), आत्मकथात्मक स्मृति (Autobiographical Memory), र "म को हुँ?" भन्ने विचार निर्माण गर्छ। **Brewer et al. (2011, *PNAS*)** को प्रसिद्ध fMRI अध्ययन अनुसार, गहिरो ध्यानको अवस्थामा DMN को मुख्य भागहरू (Posterior Cingulate Cortex / PCC र mPFC) को गतिविधि **लगभग ठप्प हुन्छ**। जसले गर्दा "म" ध्यान गरिरहेको छु भन्ने भित्री आवाज वा अहङ्कार बन्द हुन्छ।
- **Superior Parietal Lobe (Orientation Association Area) को सुप्तता:** मस्तिष्कको यो भागले "म कहाँ छु?" र "मेरो शरीर र बाहिरी वातावरण बिचको सीमा कहाँ छ?" भन्ने दिशा-निर्देश (Spatial Orientation) गर्छ। **Newberg et al. (2001, *Psychiatry Research: Neuroimaging*)** ले SPECT स्क्यानमार्फत देखाए कि समाधि समान गहिरो अवस्थामा यो भागमा **रक्तसञ्चार (Blood flow) अत्यधिक घट्छ**। जब यस भागमा सूचना जान बन्द हुन्छ, मस्तिष्कले आफ्नो शरीर र बाहिरी संसारबिचको सीमा (Ego

Boundary) छुट्याउन सक्दैन। नतिजा स्वरूप, व्यक्तिले **"म र ध्येय-वस्तु एउटै हो"** भन्ने एकाकारको महसुस गर्छ।

२. विचार र प्रयासको अन्त्य: "Transient Hypofrontality"

पतञ्जलिको *"स्वरूपशून्यमिव"* (आफ्नो छुट्टै अस्तित्व वा प्रयासको अभाव) लाई स्नायुवैज्ञानिक **Dietrich (2003, *Consciousness and Cognition*)** ले **Transient Hypofrontality** को अवधारणाद्वारा व्याख्या गरेका छन्:

- गहिरो एकाग्रता वा ध्यानको उच्चतम विन्दुमा मस्तिष्कको अग्रभाग **Prefrontal Cortex (PFC)** [जसले योजना बनाउने, तर्क गर्ने, र सचेत प्रयास गर्ने काम गर्छ] स्थायी रूपमा **सुप्त वा विश्राम अवस्थामा जाँदैन, तर अस्थायी रूपमा सुस्त (Down-regulated)** हुन्छ।
- जब PFC को कडा नियन्त्रण र तर्क गर्ने क्षमता शान्त हुन्छ, तब "म प्रयास गर्दैछु" भन्ने भाव हराउँछ र अनुभव **प्रयासरहित (Effortless)** र **प्रवाहमय (Flow state)** बन्छ।

३. मस्तिष्कको विद्युतीय कम्पन: Gamma & Theta Synchrony : जब ध्यान गर्ने व्यक्ति र ध्येय-वस्तु एकाकार हुन्छन्, मस्तिष्कका तरंगहरूमा ठुलो परिवर्तन आउँछ:

- **Gamma Waves (30–100 Hz) र Global Synchrony: Lutz et al. (2004, *PNAS*)** ले लामो समय साधना गरेका ध्यानीहरूमा परीक्षण गर्दा, उनीहरूमा अत्यधिक उच्च र सुसंगत **Gamma Band Oscillations** पाएका थिए।
- यसले के देखाउँछ भने, मस्तिष्कका विभिन्न भागहरू छुट्टाछुट्टै काम गर्नुको सट्टा **एउटै एकीकृत लय (Global Coherence/Synchrony)** मा कम्पित हुन्छन्।
- जब मस्तिष्कका सम्पूर्ण स्नायुहरू एउटै लयमा चल्छन्, चेतनामा कुनै विभाजन वा दोधार बाँकी रहँदैन।
- केवल ध्येय-वस्तुको शुद्ध अनुभव मात्र बाँकी रहन्छ।

📊 संक्षिप्त न्युरोलोजिकल तुलना

योगिक अवस्था (Samadhi)	न्युरोलोजिकल घटना (Brain Mechanism)	वैज्ञानिक नतिजा (Scientific Phenomenon)
स्वरूपशून्यमिव ("म" भन्ने भाव हराउनु)	**DMN (PCC/mPFC)** को गतिविधि शून्य प्रायः हुनु	Loss of Self-referential thought / Ego dissolution
तदेवार्थमात्रनिर्भासं (केवल ध्येय-वस्तु बाँकी रहनु)	**Parietal Lobe (OAA)** मा रक्तसञ्चार घट्नु	Loss of spatial/bodily boundaries (Unity Consciousness)
प्रयासरहितता (प्रयासको अन्त्य)	**Prefrontal Cortex (PFC)** सुस्त हुनु	Transient Hypofrontality / Flow State
चित्तवृत्तिनिरोधः (विचार साम्य हुनु)	**Gamma-Theta High Synchrony** हुनु	Unified Global Brain Processing

💡 **सारमा:** मस्तिष्कले **"म" निर्माण गर्ने DMN सञ्जाल** र **"शारीरिक सीमा" छुट्याउने Parietal भाग**को गतिविधिलाई पूर्ण रूपमा शान्त पार्ने हुँदा चेतनाबाट "म" र "संसार" बिचको पर्दा हट्छ। यही नै **Self-Transcendence** हो।

समाधिका प्रकार (Types of Samadhi)

पतञ्जलिले योगसूत्रमा समाधिलाई मुख्यतया दुई श्रेणी मा विभाजन गर्नुभएको छ:

प्रकार	विवरण	अवस्था
संप्रज्ञात (Samprajnata)	आलम्बन-सहित; यसमा कुनै न कुनै सूक्ष्म विषय वा विचार आलम्बनका रूपमा बाँकी रहन्छ। यसका ४ चरण	सबीज (with seed)

प्रकार	विवरण	अवस्था
	हुन्छन्: वितर्क, विचार, आनन्द, र अस्मिता (YS १.१७)।	
असंप्रज्ञात (Asamprajnata)	आलम्बन-रहित; सम्पूर्ण चित्तवृत्तिहरूको पूर्ण निरोध भई केवल शुद्ध चेतना मात्र बाँकी रहन्छ (YS १.१८)।	निर्बीज (seedless)

गहिरो बुझाइ (Core Explanation)

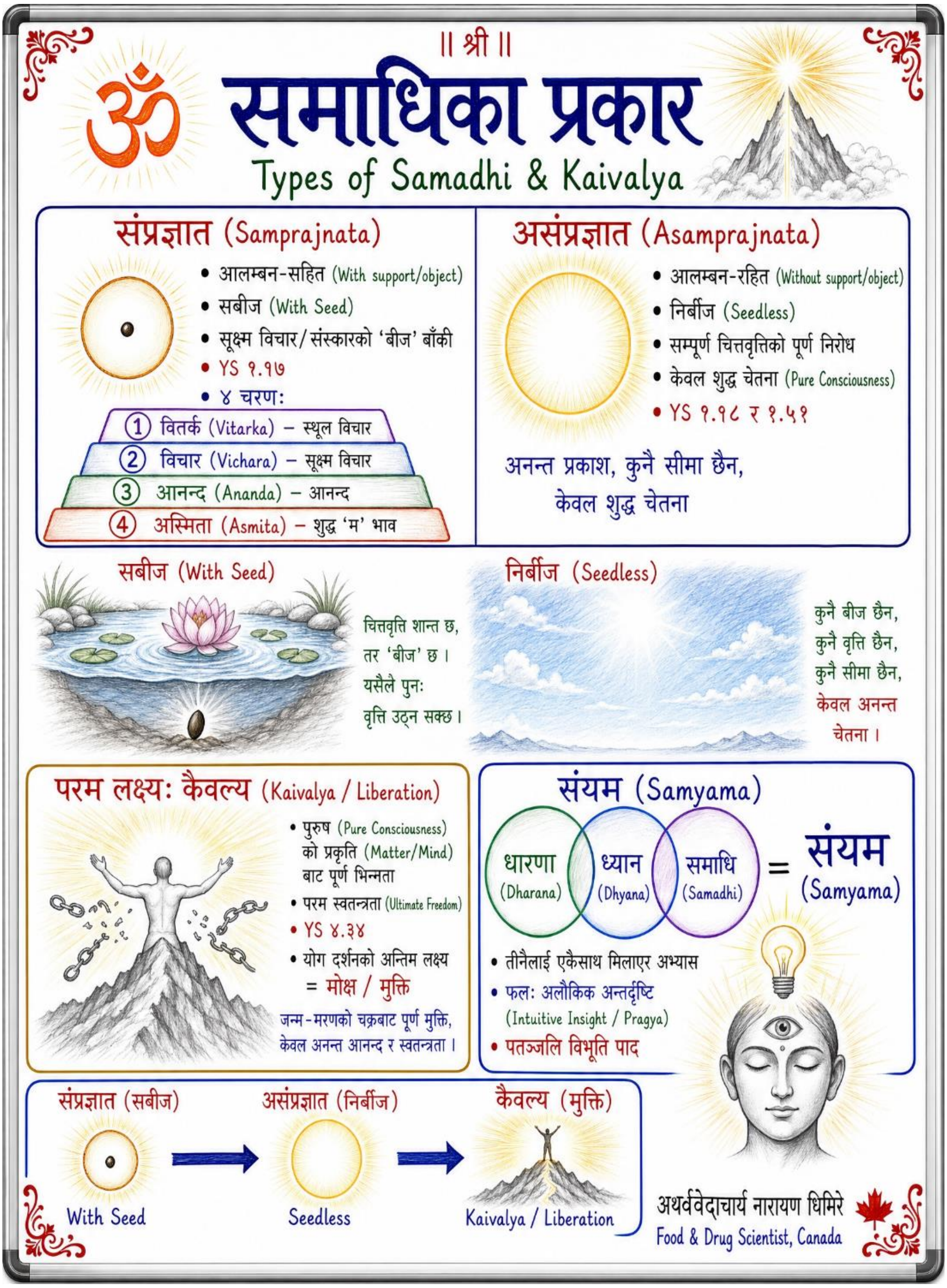
- **सबीज समाधि (Samprajnata / Seeded):** यस अवस्थामा ध्यान गर्ने व्यक्ति र ध्येय-वस्तुबिच गहिरो एकाकार त हुन्छ, तर मनभित्र सूक्ष्म विचार वा संस्कारको 'बीज' (Seed) बाँकी नै रहन्छ। त्यसैले यसलाई **सबीज समाधि** भनिन्छ।
- **निर्बीज समाधि (Asamprajnata / Seedless):** जब आलम्बन वा ध्येय-वस्तुको सूक्ष्म आधार पनि हराउँछ र सबै मानसिक तरङ्गहरू (चित्तवृत्ति) पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छन्, तब केवल **शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)** मात्र बाँकी रहन्छ। योगसूत्र (१.५१) का अनुसार यो अन्तिम निरोध नै **निर्बीज समाधि** हो।

परम लक्ष्य: कैवल्य (Kaivalya / Liberation)

समाधिको यो उच्चतम अवस्थाको अन्तिम फल **कैवल्य (Kaivalya)** हो:

- **कैवल्यको अर्थ: पुरुष (Pure Consciousness/Self)** को **प्रकृति (Matter/Mind)** बाट पूर्ण भिन्नता र परम स्वतन्त्रता *(YS ४.३४)*। यही नै योग दर्शनको अन्तिम लक्ष्य - **मोक्ष वा मुक्ति** हो।
- **संयम र अन्तर्दृष्टि:** योगसूत्रको विभूति पाद अनुसार, जब योगीले **धारणा, ध्यान र समाधि** तीनैलाई एकैसाथ मिलाएर **'संयम' (Samyama)** को अभ्यास गर्छन्, तब उनीभित्र परम सत्य र अस्तित्वबारे अलौकिक अन्तर्दृष्टि **(Intuitive Insight / Pragya)** प्रकट हुन्छ।

संयम (धारणा+ध्यान+समाधि) को अभ्यासबाट योगीले विशेष अन्तर्दृष्टि (insight) प्राप्त गर्छ भनी पतञ्जलिले विभूति पादमा वर्णन गरेका छन्।



पतञ्जलिको समाधिको महा-विज्ञानलाई केवल शास्त्रबाट होइन, जीवनको जीवित अनुभवबाट बुझौँ।

एउटा कथा: नदी, जल र महासागर

एउटा नदी पहाडबाट तीव्र वेगका साथ बगिरहेकी थिई। उसलाई सागर भेट्नु थियो, त्यही सागर, जुन उसको अन्तिम घर हो। यात्राका दुईवटा चरणहरू थिए। यिनै दुई चरणमा लुकेको छ पतञ्जलिको समाधिको रहस्य:

१. पहिलो चरण: सबीज समाधि (Samprajnata / Seeded Samadhi)

नदी जब मैदानमा पुग्छे, उनी एउटा सुन्दर, सफा र कञ्चन तालमा परिणत हुन्छिन्। ताल यति शान्त छ कि आकाशका चन्द्रमा र ताराहरू त्यसमा स्पष्ट देखिन्छन्। यो ताल नै **सबीज समाधि (Samprajnata)** हो।

यहाँ अशान्ति छैन, तर तालभित्र एउटा डुङ्गा तैरिरहेको छ। त्यो डुङ्गा नै **आलम्बन (Object of Focus)** हो। ध्यान गर्ने साधकले त्यो डुङ्गालाई समातेर बसेको छ। मन शान्त छ, तर मनभित्र सूक्ष्म विचार र संस्कारको एउटा सानो **बीज (Seed)** बाँकी नै छ।

पतञ्जलि भन्नुहुन्छ, यो सबीज समाधिका चारवटा कोठाहरू (चरणहरू) छन्, जसलाई साधकले पार गर्दै जान्छ:

१. **वितर्क (Vitarka - Physical Awareness):** पहिले तिमी बाहिरी वा स्थूल वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्छौ। जस्तै: डुङ्गाको बाहिरी रूप, काठ वा आकार।

२. **विचार (Vichara - Subtle Reflection):** अब तिमी अझ गहिरो सूक्ष्म तहमा जान्छौ। डुङ्गा छाडेर हावा, पानीको तरङ्ग र सूक्ष्म स्पन्दनलाई महसुस गर्छौ।

३. **आनन्द (Ananda - Blissful State):** जब विचारहरू पनि हराउँछन्, तिमीभित्र एउटा अभूतपूर्व आनन्दको लहर उठ्छ। तिमी भन्छौ: *"अहा! म कति शान्त छु!"*

४. **अस्मिता (Asmita - I-am-ness):** आनन्द पनि सेलाउँछ। अब केवल एउटा सूक्ष्म भाव बाँकी रहन्छ: *"म छु" (Pure Sense of Existence)*।

व्यावहारिक पाटो:

"सबीज समाधि भनेको तिमीले आफ्नो मनलाई यति एकाग्र र शान्त बनायौ कि तिमीलाई आनन्दको महसुस भयो। तर होसियार! यहाँ अझै पनि 'म' (Ego/Seed) बाँकी छ। बिउ अझै मरेको छैन। अनुकूल माटो र पानी पायो भने त्यो बिउ फेरि उम्रेर नयाँ विचारको रुख बन्न सक्छ।"

२. दोस्रो चरण:

असंप्रज्ञात समाधि (Asamprajnata / Seedless Samadhi)

अब त्यो तालको बाँध फुट्छ। नदी सिधै महासागरमा गएर मिसिन्छ।

अब न डुङ्गा रह्यो, न डुङ्गा समात्ने मान्छे! न कुनै आलम्बन (Object), न कुनै विचार। ताल नै महासागर बन्यो। यो नै **असंप्रज्ञात वा निर्बीज समाधि (Asamprajnata / Seedless)** हो।

यहाँ सबै मानसिक तरङ्गहरू (**चित्तवृत्ति - Mind Fluctuations**) पूर्ण रूपमा विलीन हुन्छन्। अब त्यहाँ कुनै बिउ (Seed) बाँकी रहँदैन। जुन अज्ञानताको बिउले तिमीलाई पटक-पटक जन्म र मृत्यु, सुख र दुखको चक्रमा घुमाउँथ्यो, त्यो बिउ नै ज्ञानको अग्निमा डढेर भस्म हुन्छ।

यहाँ केवल **शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)** बाँकी रहन्छ। **परम लक्ष्य: कैवल्य (Kaivalya / Ultimate Liberation)**

जब निर्बीज समाधिको यो अन्तिम अवस्था घट्छ, तब जे प्राप्त हुन्छ त्यसैलाई पतञ्जलिले **कैवल्य (Kaivalya)** भन्नुभएको छ।

"कैवल्यको अर्थ एक्लोपन होइन; कैवल्यको अर्थ हो। आफ्नो शुद्ध, निर्दोष र परम रूपमा एक्लै (Pure and Alone) हुनु। तिमीले बुझ्यौ कि तिमी यो शरीर वा पदार्थ (Prakriti) हौइनौ, तिमी त केवल साक्षी, शुद्ध चेतना (Purusha) हौ।"

यो नै योगको अन्तिम छलाङ हो - **पूर्ण मुक्ति!**

संयम (Samyama) र प्रज्ञा (Intuitive Insight): व्यावहारिक साँचो

पतञ्जलिले विभूति पादमा एउटा अद्भुत साँचो दिनुभएको छ। **संयम (Samyama)**। संयम के हो?

- **धारणा (Dharana - Concentration):** ध्यानको वस्तुमा मनलाई स्थिर गर्नु।
- **ध्यान (Dhyana - Continuous Flow):** त्यो वस्तुसँग निरन्तर एकीभूत हुनु।
- **समाधि (Samadhi - Absorption):** आफू हराएर केवल ध्येय-वस्तु मात्र बाँकी रहनु।

जब यी तीनै (धारणा + ध्यान + समाधि) एउटै विषयमा एकैसाथ घट्छन्, त्यसलाई पतञ्जलि **'संयम' (Samyama)** भन्नुहुन्छ।

व्यावहारिक जीवनमा यसको प्रयोग:

जब तिमी कुनै पनि काम (चाहे त्यो वैज्ञानिक अध्ययन होस्, संगीत होस्, वा आफ्नै सासमाथिको ध्यान होस्) त्यसमा धारणा, ध्यान र समाधिलाई एकैसाथ मिलाएर 'संयम' गर्छौ, तब तिमीभित्र **ऋतम्भरा प्रज्ञा (Intuitive Insight / Pragya)** को ढोका खुल्छ।

त्यसपछि तिमीले किताब पढेर होइन, सीधा **अस्तित्वको परम सत्य (Intuitive Truth)** लाई आफ्नै अन्तर्दृष्टिबाट देख्न र बुझ्न थाल्छौ।

सङ्क्षेपमा: सबीज समाधि **"मनलाई शान्त बनाउने कला"** हो भने, निर्बीज समाधि **"मनभन्दा पार (Beyond Mind) जाने कला"** हो। र, संयम त्यो औजार हो जसले तिमीलाई यस संसार र पारमार्थिक संसार दुवैको रहस्य खोल्ने साँचो प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण र संयन्त्र (Scientific Evidence & Mechanisms)

⚖️ यहाँ विशेष इमानदारी आवश्यक छ

समाधि—विशेष गरी असम्प्रज्ञात वा निर्बीज समाधि—योग दर्शनको सबैभन्दा गहिरो र वैज्ञानिक रूपमा सबैभन्दा कम अनुसन्धान गरिएको अवस्था हो।

यसलाई आधुनिक प्रयोगशालामा प्रत्यक्ष मापन (direct laboratory measurement) गर्न अत्यन्त कठिन छ; किनकि यो अवस्था अत्यन्तै दुर्लभ, पूर्ण रूपमा व्यक्तिनिष्ठ (highly subjective), र केवल अभ्यासकर्ताको व्यक्तिगत अनुभव वा आत्म-प्रतिवेदन (self-report) मा आधारित हुन्छ।

तसर्थ, यस अवस्थाका विषयमा अति-दाबी गर्नुको सट्टा, हामी वैज्ञानिक सीमाहरूलाई स्वीकार गर्दै "दाबीभन्दा बढी इमानदार अनिश्चितता" प्रस्तुत गर्छौं।

केही सीमित तर सान्दर्भिक वैज्ञानिक सङ्केत:

- **गहिरो ध्यान र मस्तिष्कका तरङ्गहरू (EEG Studies):** केही प्रयोगशाला अध्ययनहरू अनुसार, वर्षौं साधना गरेका अनुभवी ध्यानीहरू गहिरो अवस्थामा पुग्दा उनीहरूको मस्तिष्कमा उच्च-आयामका गामा तरङ्गहरू (High-amplitude Gamma Waves) र परिवर्तित अल्फा/थीटा ढाँचाहरू (Alpha/Theta Patterns) भेटिएका छन्। तर, यी तरङ्गहरू आउँदैमा त्यसलाई शास्त्रीय "समाधि" नै हो भनेर किटान गर्न सकिँदैन; यी केवल गहिरो मानसिक तल्लीनताका न्यूरोलोजिकल सङ्केतहरू (Neurological Correlates) हुन सक्छन्।
- **प्रवाह-अवस्था (Flow states):** आधुनिक मनोविज्ञानको 'Flow State'- जहाँ मानिस कुनै काममा यसरी तल्लीन हुन्छ कि उसको आत्म-सजगता (Self-awareness) र समयको भान हराउँछ। यसलाई समाधिको एउटा दूरको समानान्तर मात्र

सकिन्छ। तर Flow र समाधि एउटै कुरा होइनन्; Flow प्रायः बाह्य कार्यहरूमा (जस्तै: खेलकुद वा कला) हुन्छ भने समाधि विशुद्ध आन्तरिक चेतनामा आधारित हुन्छ।

- **अहं-विघटन (Ego Dissolution):** न्यून्यूरोइमेजिङ (fMRI) अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि गहिरो ध्यानमा मस्तिष्कको DMN (Default Mode Network) र आत्म-सचेतनासँग जोडिएका क्षेत्रहरूको गतिविधि उल्लेखनीय रूपमा घट्छ। यो अवस्था योगमा वर्णित 'अहं-विघटन' (Ego Dissolution) वा "म" भन्ने भाव हराउने अनुभवसँग मेल खान्छ।

निष्कर्ष: विज्ञानले गहिरो ध्यानका केही स्नायविक सङ्केतहरू (Neurological Correlates) पहिचान त गरेको छ, तर शास्त्रीय योग दर्शनमा वर्णित समाधि, विशेष गरी निर्बीज समाधि लाई प्रयोगशालामा पूर्ण रूपमा मापन गर्न अझै सकेको छैन।

यो विज्ञानको वर्तमान प्रविधिको सीमा हो, समाधिको अस्तित्वको अभाव होइन। तसर्थ, हामी यसलाई वैदिक परम्पराको गहन अनुभवजन्य ज्ञान (Experiential Knowledge) को रूपमा सम्मानपूर्वक प्रस्तुत गर्छौँ।

अभ्यास निर्देशिका (Practice Guidelines)

समाधि "अभ्यास गर्ने" कुरा होइन। यो अघिल्ला सात अङ्गको परिपक्व फल हो। तर यसको दिशामा बढ्ने केही सिद्धान्त:

१. **आधार सुदृढ गर्नु:** यम-नियमदेखि ध्यानसम्मको निरन्तर, इमानदार अभ्यास नै समाधिको एक मात्र मार्ग हो। कुनै छोटो बाटो छैन।

२. **अभ्यास र वैराग्य:** पतञ्जलि (YS 1.12) भन्छन् "**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः**"। निरन्तर अभ्यास (abhyasa) र अनासक्ति (vairagya) दुवैले चित्त-वृत्ति निरोध हुन्छ।

३. **अपेक्षा त्याग्नु:** समाधिको "पछि दौड्नु" आफैंमा बाधा हो, किनकि त्यो पनि एक वृत्ति हो। समर्पण (ईश्वरप्रणिधान) मार्फत सहज रूपमा आउन दिनु।

४.**योग्य मार्गदर्शन:** यस गहिराइमा अनुभवी गुरुको मार्गदर्शन अमूल्य हुन्छ।

सावधानी र विपरीत सङ्केत (Precautions & Contraindications)

- समाधिका "अनुभव" को दाबी वा पछि दौडाइ आध्यात्मिक अहंकार (spiritual ego) मा परिणत हुन सक्छ, सतर्क रहनु।
- गहिरो अवस्थाका असामान्य अनुभवलाई सन्तुलित दृष्टिले हेर्नु; मानसिक अस्थिरता भए मार्गदर्शन लिनु।
- समाधिलाई अन्तिम लक्ष्य ठानेर दैनिक कर्तव्य (गीताको "कर्मयोग") नबिर्सनु, मुक्ति संसारबाट भाग्नु होइन।

अभ्यास तालिका (Practice Table)

तत्त्व	अभ्यास आधार	फल
अभ्यास (Abhyasa)	निरन्तर, दीर्घकालीन साधना	स्थिरता
वैराग्य (Vairagya)	फल र अनुभवप्रति अनासक्ति	निर्मलता
समर्पण (Surrender)	ईश्वरप्रणिधान	सहज गहिराइ

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. समाधिलाई "लक्ष्य" बनाउनु आफैंमा बाधा कसरी हुन सक्छ?

२. अभ्यास र वैराग्य — यी दुई तपाईंको साधनामा कति सन्तुलित छन्?

३. मुक्ति भनेको संसारबाट भाग्नु हो कि संसारमै स्वतन्त्र हुनु — तपाईंको बुझाइ?

सारांश (Chapter Summary)

- समाधि = ध्याता-ध्यान-ध्येयको एकत्व; अष्टाङ्गको शिखर र चित्त-वृत्ति-निरोधको पूर्णता।
- दुई प्रकार: संप्रज्ञात (सबीज) र असंप्रज्ञात (निर्बीज); अन्तिम फल कैवल्य/मुक्ति।
- विज्ञानले गहिरो ध्यानका केही स्नायविक सम्बद्ध देखेको छ, तर शास्त्रीय समाधि अझै मापनभन्दा बाहिर छ।
- समाधि "अभ्यास" गर्ने होइन — अभ्यास र वैराग्यको परिपक्व फल हो।

अध्याय १०: एकीकृत साधना योजना

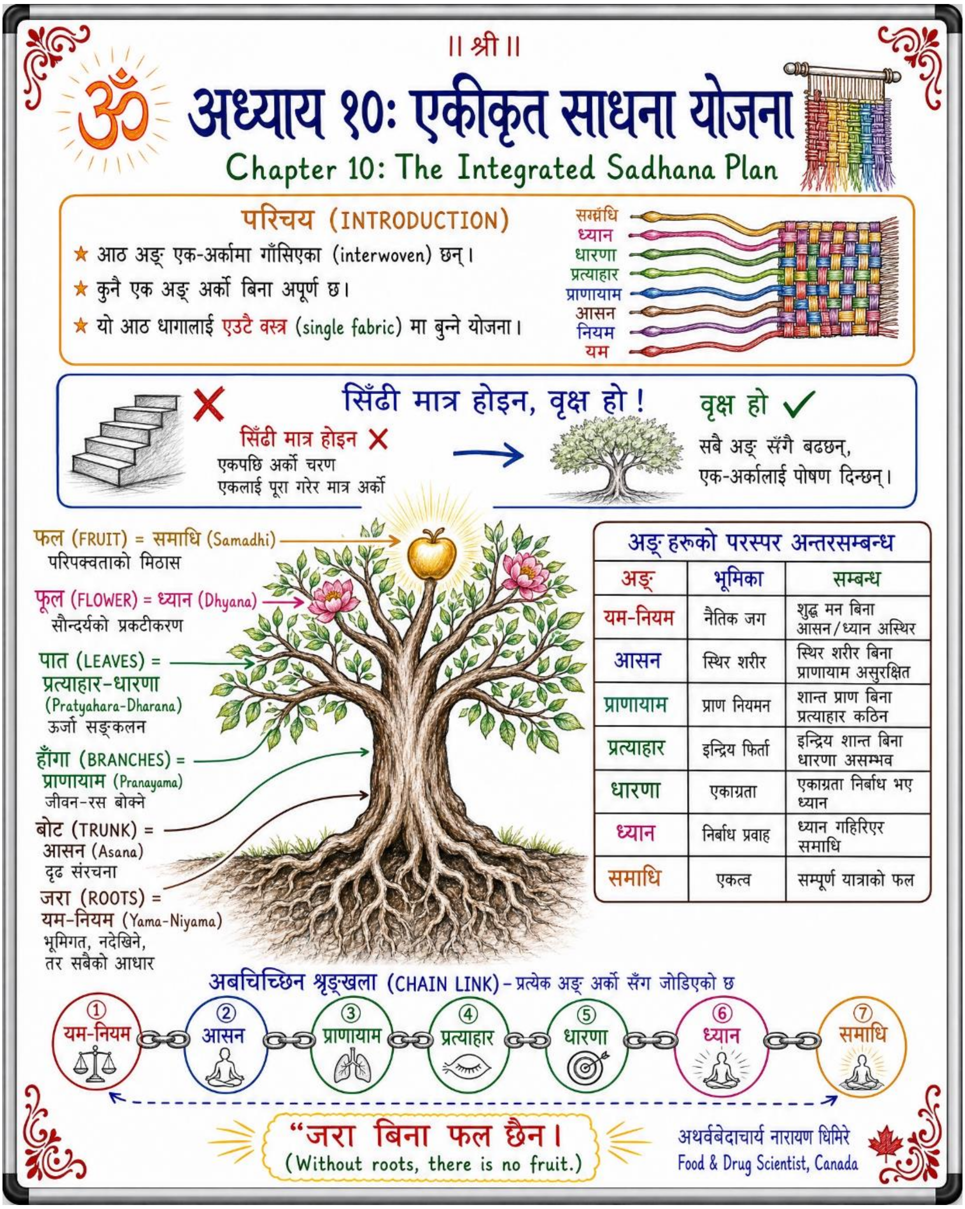
(Chapter 10: The Integrated Sadhana Plan)

अघिल्ला नौ अध्यायमा हामीले अष्टाङ्ग योगका आठ अङ्गलाई अलग-अलग हेऱ्यौं। तर वास्तविक साधनामा यी आठ अङ्ग एक-अर्कामा गाँसिएका (interwoven) छन्। कुनै एक अङ्ग अर्को बिना अपूर्ण छ। यो अन्तिम अध्याय ती आठ धागालाई एउटै वस्त्र (single fabric) मा बुन्ने एक व्यावहारिक, दैनिक, प्रगतिशील साधना योजना हो।

आठ अङ्ग कसरी जोडिन्छन् (How the Eight Limbs Interlock)

अष्टाङ्ग योग एक चरण पूरा गरेर मात्र अर्कोमा जानु पर्ने एउटा सिँढी (staircase) को रुपमा छैन। बरु यो एउटा वृक्ष (tree) हो जहाँ सबै अङ्ग सँगै बढ्छन्, तर मूल (root) देखि फल (fruit) सम्मको स्वाभाविक क्रम छ।

अङ्ग	भूमिका	अर्को अङ्गसँग सम्बन्ध
यम–नियम	नैतिक जग (foundation)	शुद्ध मन बिना आसन/ध्यान अस्थिर
आसन	स्थिर शरीर	स्थिर शरीर बिना प्राणायाम असुरक्षित
प्राणायाम	प्राण/श्वास नियमन	शान्त प्राण बिना प्रत्याहार कठिन
प्रत्याहार	इन्द्रिय फिर्ता	इन्द्रिय शान्त बिना धारणा असम्भव
धारणा	एकाग्रता	एकाग्रता निर्बाध भए ध्यान बन्छ
ध्यान	निर्बाध प्रवाह	ध्यान गहिरिएर समाधि बन्छ
समाधि	एकत्व	सम्पूर्ण यात्राको फल



वृक्ष-रूपक (The Tree Metaphor)

> **🌳 वृक्ष-रूपक (The Tree Metaphor)**
>
> यम-नियम = **जरा (roots):** भूमिगत, नदेखिने, तर सबैको आधार।
>
> आसन = **बोट (trunk):** दृढ संरचना।

> प्राणायाम = **हाँगा (branches):** जीवन-रस बोक्ने।
>
> प्रत्याहार–धारणा = **पात (leaves):** ऊर्जा सङ्कलन।
>
> ध्यान = **फूल (flower):** सौन्दर्यको प्रकटीकरण।
>
> समाधि = **फल (fruit):** परिपक्वताको मिठास।
>
> जरा बिना फल छैन।

दैनिक साधना योजना (Daily Sadhana Schedule)

आदर्श अभ्यास **ब्रह्म मुहूर्त (Brahma Muhurta):** सूर्योदय भन्दा ~९६ मिनेट अघि (करिब ४:००–५:३० बजे) मा हुन्छ। यो समय वातावरण शान्त र मन ताजा हुन्छ। साधनको उत्कृष्ट समय हो। तर साधना जुन सुकै नियमित समयमा गर्नु पनि उपयुक्त छ।

समय	अभ्यास	अङ्ग	अवधि
४:३०	उठ्ने, संकल्प, दिनको यम-चिन्तन	यम–नियम	५ मि.
४:४०	सूर्यनमस्कार र आसन	आसन	२० मि.
५:००	नाडी शोधन, कपालभाति	प्राणायाम	१० मि.
५:१०	श्वास-केन्द्रण/योग निद्रा	प्रत्याहार	५ मि.
५:१५	त्राटक/मन्त्र धारणा	धारणा	५ मि.
५:२०	ध्यान (ॐ/श्वास)	ध्यान	१०–१५ मि.
५:३५	समर्पण, शवासन	नियम/विश्राम	५ मि.

यो पूरै क्रम लगभग ४५–६० मिनेटको हुन्छ। समय अभाव भए, अनुपात कायम राखेर छोटो संस्करण (२०–२५ मिनेट) पनि प्रभावकारी हुन्छ। महत्त्वपूर्ण कुरा **नियमितता (consistency)** हो, अवधि होइन।

साप्ताहिक योजना (Weekly Plan)

दिन	केन्द्रबिन्दु	विशेष अभ्यास
सोम	आसन-केन्द्रित	उभिने आसन, शक्ति
मंगल	प्राणायाम-केन्द्रित	विस्तृत श्वास-अभ्यास
बुध	ध्यान-केन्द्रित	लामो मौन ध्यान
बिहि	आसन (लचकता)	अगाडि/पछाडि झुकाइ
शुक्र	प्राणायाम + प्रत्याहार	भ्रामरी, योग निद्रा
शनि	पूर्ण अभ्यास	सबै आठ अङ्गको एकीकृत सत्र
आइत	विश्राम/स्वाध्याय	शास्त्र अध्ययन, हल्का अभ्यास

नौसिखियादेखि उन्नतसम्म प्रगति (Beginner to Advanced Progression)

स्तर	अवधि	मुख्य ध्यान	दैनिक समय
नौसिखिया (Beginner)	०–३ महिना	आसन + आधारभूत श्वास	२०–३० मि.
मध्यम (Intermediate)	३–१२ महिना	प्राणायाम + धारणा	४०–५० मि.
उन्नत (Advanced)	१ वर्ष+	गहिरो ध्यान + संयम	६०+ मि.

प्रगतिको सुनौलो नियम:

> ⚠ **प्रगतिको सुनौलो नियम**
> कहिल्यै जल्दबाजी नगर्नुहोस्। प्राणायामको उन्नत अभ्यास (विशेषतः कुम्भक) स्थिर आसन र योग्य मार्गदर्शन बिना नगर्नुहोस्। शरीर र मनले सङ्केत दिन्छन् । तिनलाई सुन्नुहोस्। एक अङ्गको जग बलियो नभई अर्कोमा हतारिनु दिगो प्रगतिको शत्रु हो।

साधनाका तीन स्तम्भ (Three Pillars of Practice)

पतञ्जलिको क्रियायोग (YS 2.1) र गीताको शिक्षालाई मिलाएर, दिगो साधनाका तीन स्तम्भ यी हुन्:

१. **नियमितता (Consistency):** दिनहुँ थोरै, तर निरन्तर। सातामा एक पटक तीन घण्टा भन्दा दिनहुँ बीस मिनेट श्रेष्ठ।
२. **धैर्य (Patience):** फल तुरुन्त आउँदैन। बीज रोपेर तुरुन्त फल खोज्नु मूर्खता हो। महिनौंको अभ्यासपछि सूक्ष्म परिवर्तन देखिन्छ।
३. **अनासक्ति (Non-attachment):** फल र "अनुभव" प्रति आसक्त नहुनु । अभ्यास आफैंमा पुरस्कार हो।

निष्कर्ष: नक्सा र यात्रा (Conclusion: The Map and the Journey)

यो पुस्तक एउटा नक्सा (map) हो तर नक्सा भूमि (territory) होइन। अष्टाङ्ग योग पढेर बुझिने कुरा होइन, जिएर अनुभव गरिने कुरा हो। आठ अङ्ग तपाईंलाई बाहिरबाट भित्र, अशान्तिबाट शान्ति, र भ्रमबाट स्पष्टतातर्फ डोऱ्याउने चरणहरू हुन्।

वेद र विज्ञानमा यी दुई हामीले सँगै हिँडायौं, न त परम्परालाई अन्धविश्वास बनाएर, न त विज्ञानलाई अन्तिम सत्य ठानेर। जहाँ विज्ञानले पुष्टि गऱ्यो, हामी प्रसन्न भयौं; जहाँ विज्ञान अझै पुगेको छैन, हामीले परम्पराको

अनुभवजन्य ज्ञानलाई सम्मानपूर्वक राख्यौं। यही सन्तुलन नै यस पुस्तकको आत्मा हो।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

Sarve bhavantu sukhinaḥ sarve santu nirāmayāḥ | Sarve bhadrāṇi paśyantu mā kaścid-duḥkha-bhāg-bhavet ||

सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्, सबैले कल्याण देखून्, कोही पनि दुःखी नहोऊन्।

May all be happy, may all be free from illness, may all see auspiciousness, may none suffer.

— शान्ति मन्त्र (Shanti Mantra)

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

चिन्तन प्रश्न (Reflection Questions)

तल दिइएका प्रश्न व्यक्तिगत मनन (स्वाध्याय) र समूह-छलफलका लागि हुन्:

१. तपाईंको दैनिक साधनामा कुन अङ्ग सबैभन्दा कमजोर छ?
२. नियमितता, धैर्य, अनासक्ति — कुन स्तम्भ तपाईंलाई कठिन लाग्छ?
३. अर्को तीन महिनामा तपाईंको साधना-लक्ष्य के हो?

सारांश (Chapter Summary)

- आठ अङ्ग सिँढी होइन, वृक्ष हुन् । सबै सँगै बढ्छन् तर जरादेखि फलसम्मको स्वाभाविक क्रममा।
- दैनिक योजना: ब्रह्म मुहूर्तमा

  यम-चिन्तन → आसन → प्राणायाम → प्रत्याहार → धारणा → ध्यान → समर्पण।
- नियमितता, धैर्य, र अनासक्ति। दिगो साधनाका तीन स्तम्भ।
- नक्सा भूमि होइन । अष्टाङ्ग योग जिएर मात्र बुझिन्छ।

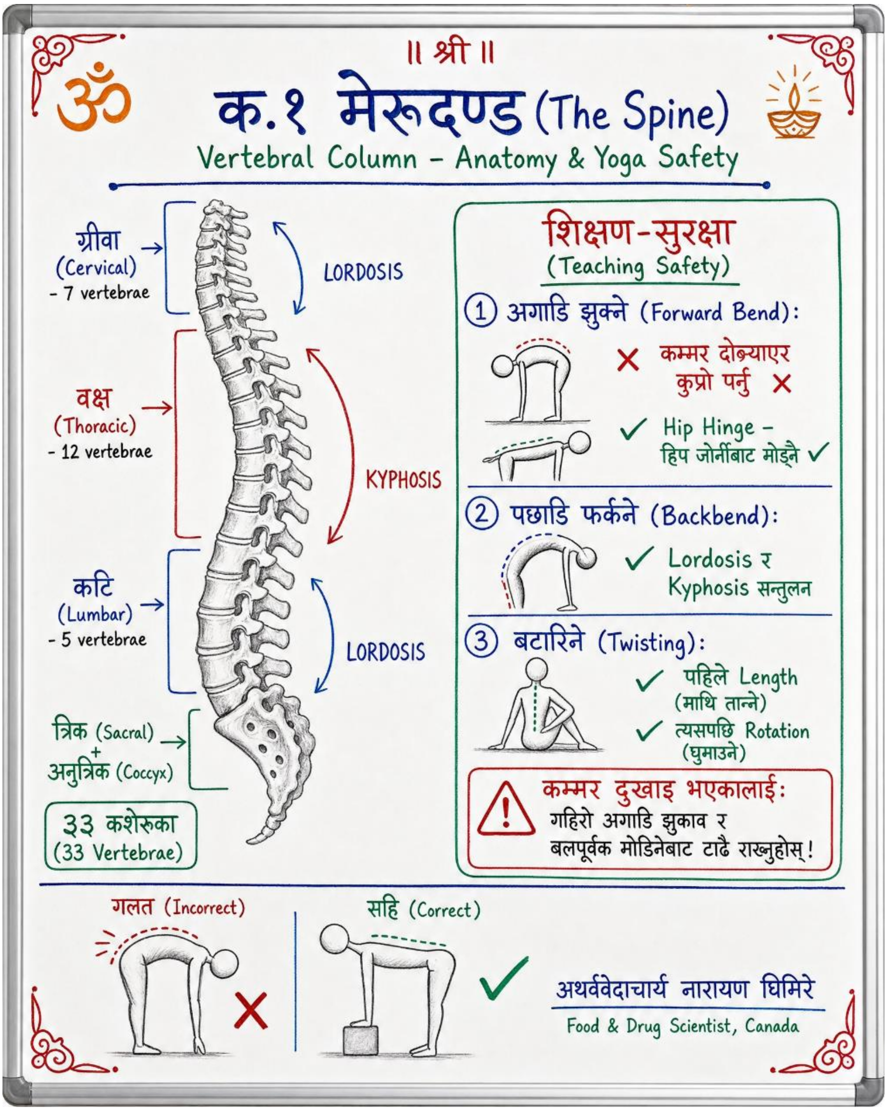
परिशिष्ट क: शरीर-रचना र शरीरक्रियाको आधार

(Appendix A: Foundations of Anatomy & Physiology for Yoga)

योग शिक्षकका लागि आधारभूत शरीर-रचना (anatomy) र शरीरक्रिया (physiology) को ज्ञान अपरिहार्य छ। यसले सुरक्षित शिक्षण (safe teaching) र आसनका प्रभाव बुझ्न सघाउँछ। यो परिशिष्ट सङ्क्षिप्त प्राइमर हो, विस्तृत पाठ्यपुस्तकको विकल्प होइन।

क.१ मेरुदण्ड (The Spine)

मेरुदण्ड (vertebral column) मा ३३ कशेरुका (vertebrae) हुन्छन्, पाँच क्षेत्रमा विभाजित: ग्रीवा (cervical, ७), वक्ष (thoracic, १२), कटि (lumbar, ५), त्रिक (sacral), र अनुत्रिक (coccyx)। यसका प्राकृतिक घुमाउरोपन वा वक्रहरू (Natural curves) जस्तै: Cervical lordosis, Thoracic kyphosis, र Lumbar lordosis ले शरीरको भारलाई सन्तुलित रूपमा वितरण गर्छन्। धेरैजसो आसनहरू (अगाडि झुक्ने (Forward Bend), पछाडि फर्कने (Backbend) वा बटारिने (Twisting) आसनका गतिहरू) ले यिनै Lordosis र Kyphosis का प्राकृतिक वक्रहरूलाई सुरक्षित रूपमा सन्तुलन र गतिशीलता प्रदान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन्।



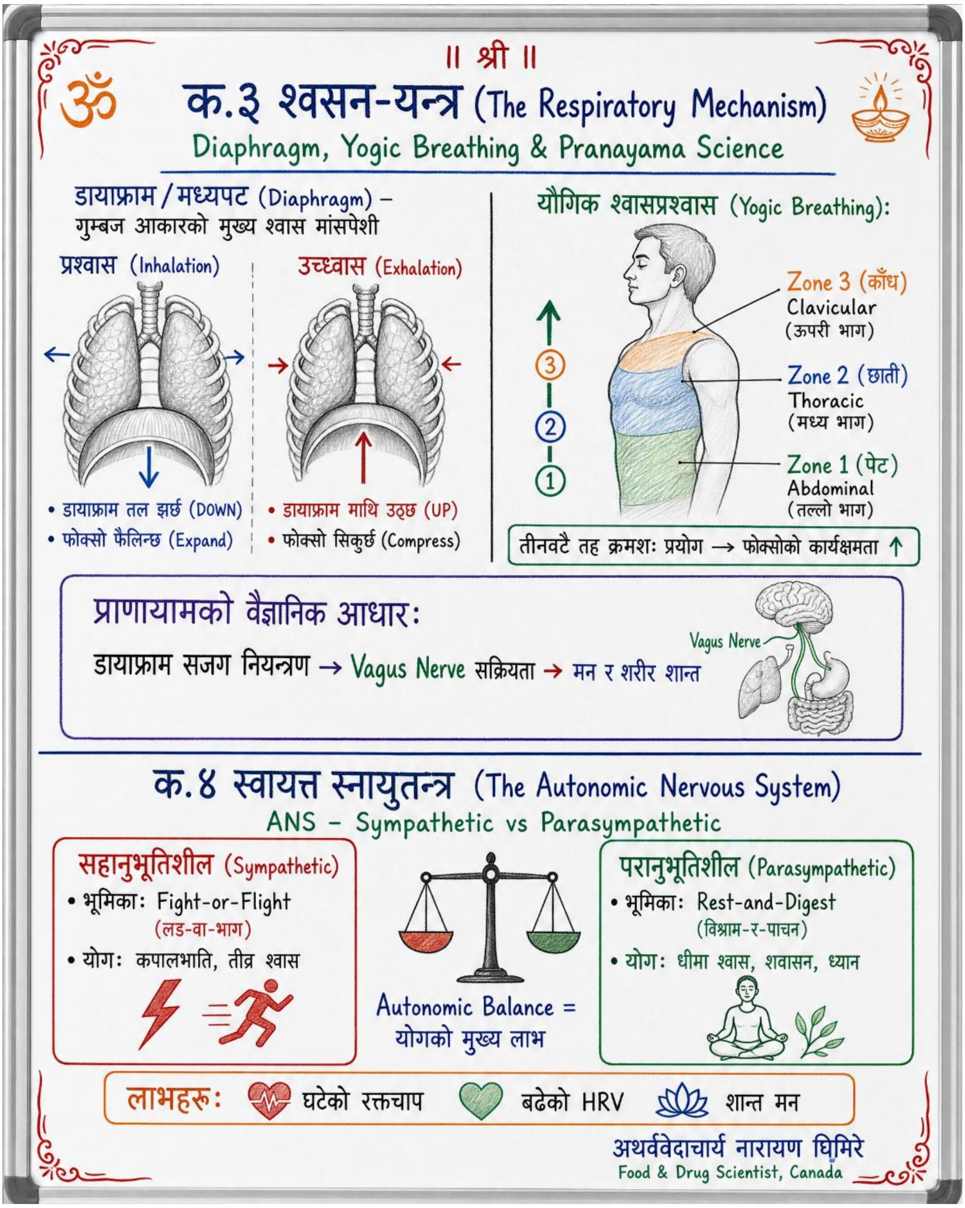
⚠ शिक्षण-सुरक्षा

आसन गराउँदा सधैँ सही शारीरिक रेखांकन (Alignment) मा जोड दिनुपर्छ। अगाडि झुक्दा कम्मर दोब्र्याएर कुप्रो पर्नुको सट्टा हिप जोर्नीबाटै मोड्ने (Hip Hinge) कला सिकाउनुपर्छ, जसले भार परेको अवस्थामा मेरुदण्डलाई सुरक्षित राख्छ। मोडिने आसनहरू

गर्दा पहिले मेरुदण्डलाई माथितिर तानेर लम्ब्याउने (Length) र त्यसपछि मात्र घुमाउने (Rotation) गर्नुपर्छ। विशेष गरी कम्मर दुखाइ भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो अगाडि झुकाव र बलपूर्वक मोडिने अभ्यासबाट टाढै राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

क.२ मांसपेशी र जोर्नी (Muscles & Joints)

- **मुख्य-केन्द्र (Core Stability):** पेटका मांसपेशी (Abdominals), ढाड/पिठ्युँका मांसपेशी, र श्रोणि-तल (Pelvic floor) मिलेर मेरुदण्डलाई अड्याउने र स्थिर राख्ने काम गर्छन्। बलियो र स्थिर 'कोर' बिना सन्तुलन कायम राख्ने आसनहरू सहज रूपमा गर्न कठिन हुन्छ।
- **हिप वा नितम्बको लचकता (Hip Mobility):** पद्मासन र त्रिकोणासन जस्ता आसनहरूमा हिप जोर्नीको पर्याप्त खुलाइ आवश्यक पर्छ। अभ्यासका क्रममा घुँडामा अनावश्यक दबाब वा असजिलो महसुस हुनु भनेकै हिप क्षेत्रमा जकडन (कडापन) रहेको स्पष्ट सङ्केत हो।
- **जोर्नीहरूको सुरक्षा (Joint Protection):** आसन गर्दा घुँडा, गोलीगाँठो वा कुहिनो जस्ता जोर्नीहरूलाई कहिल्यै पनि पूरै तानेर लक (Lock) गर्नुहुँदैन। जोर्नीहरूलाई चोटपटकबाट बचाउन सधैँ सामान्य हलुका मोडाइ (Micro-bend) कायम राख्नुपर्छ।



क.३ श्वसन-यन्त्र (The Respiratory Mechanism)

डायाफ्राम वा मध्यपट (Diaphragm): यो छाती र पेटको बिचमा रहेको गुम्बज आकारको मुख्य श्वासप्रश्वास मांसपेशी हो। श्वास भित्र तान्दा

(प्रश्वास) यो तल झरेर फोक्सोलाई फैलाउने ठाउँ दिन्छ भने श्वास बाहिर छाड्दा (उच्छ्वास) पुनः माथि उठेर हावा बाहिर धकेल्छ।

यौगिक श्वासप्रश्वास (Yogic Breathing): यस अभ्यासमा पेट (**Abdominal**), छाती (**Thoracic**), र काँधको हड्डीमुनिको भाग (**Clavicular**) गरी तीनवटै तहलाई क्रमशः र पूर्ण रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसले फोक्सोको कार्यक्षमता बढाउँछ।

प्राणायामको वैज्ञानिक आधार: प्राणायामको मुख्य प्रभाव यही डायाफ्रामको सजग नियन्त्रण र त्यसका माध्यमबाट हुने 'वेगस स्नायु' (**Vagus nerve**) को सक्रियतामा आधारित छ, जसले मन र शरीरलाई तुरुन्तै शान्त र सन्तुलित बनाउँछ।

क.४ स्वायत्त स्नायुतन्त्र (The Autonomic Nervous System)

यौगिक विज्ञान र आधुनिक कार्यप्रणालीको मुख्य आधार नै स्वायत्त स्नायुतन्त्र (ANS) का दुई शाखाहरू र तिनको सन्तुलन हो:

शाखा	भूमिका	योगसँग सम्बन्ध
सहानुभूतिशील प्रणाली (Sympathetic System)	लड-वा-भाग (fight-or-flight) प्रतिक्रिया	तनाव वा तीव्र श्वासप्रश्वासका अभ्यासहरू (जस्तै: कपालभाति) ले यसलाई उत्तेजित र सक्रिय गराउँछन्।
परानुभूतिशील प्रणाली	विश्राम-र-पाचन (rest-and-digest) प्रतिक्रिया	धीमा श्वासप्रश्वास, शवासन, र ध्यान जस्ता

शाखा	भूमिका	योगसँग सम्बन्ध
(Parasympathetic System)		अभ्यासहरूले यसलाई सक्रिय बनाउँछन्।

योगबाट प्राप्त हुने धेरैजसो शारीरिक र मानसिक लाभहरू जस्तै घटेको रक्तचाप, बढेको HRV (Heart Rate Variability), र शान्त मन, यसै परानुभूतिशील (Vagal) सक्रियता र दुवै शाखाबिचको सही सन्तुलन (Autonomic Balance) बाट प्राप्त हुन्छन्। यही नै अध्याय ५ र ८ मा प्रस्तुत वैज्ञानिक निष्कर्षहरूको मुख्य शारीरिक आधार हो।

परिशिष्ट ख: सूक्ष्म शरीर: नाडी र चक्र

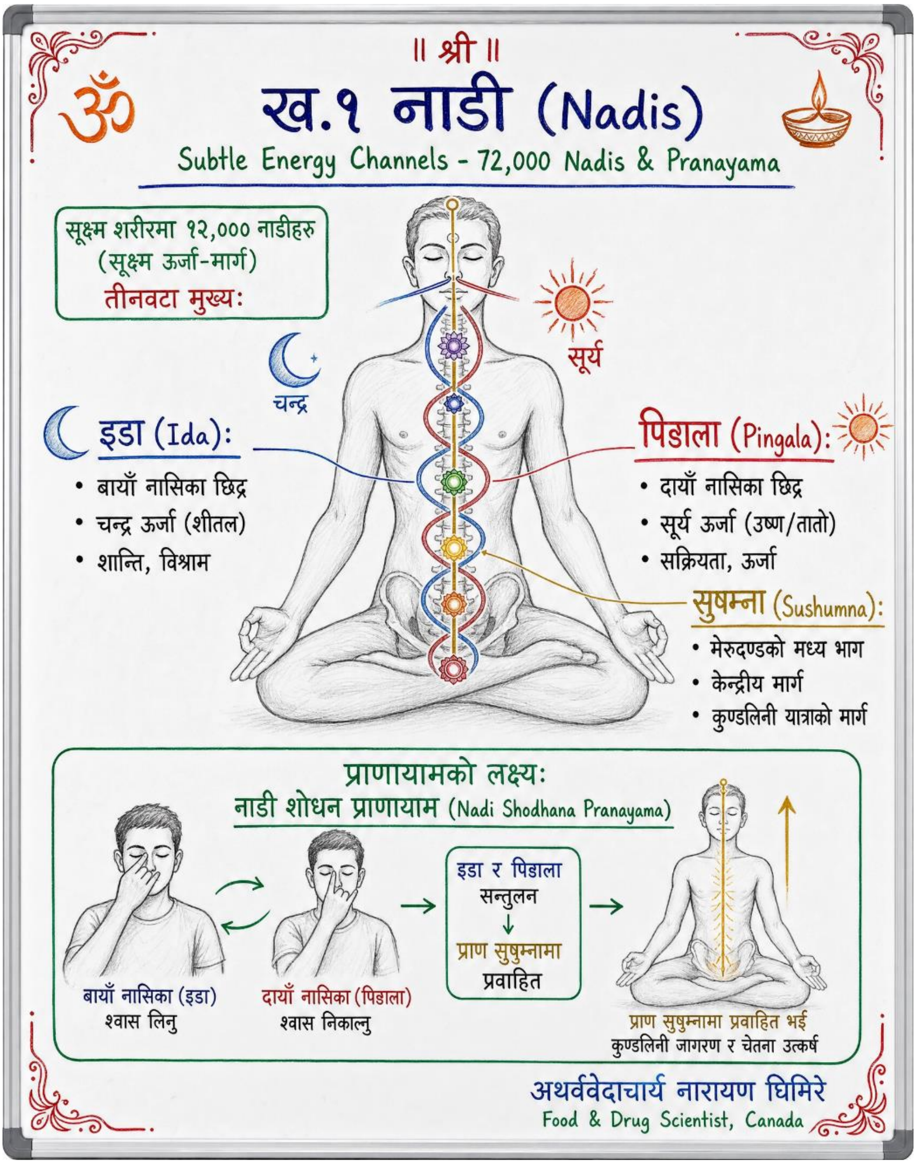
(Appendix B: The Subtle Body: Nadis and Chakras)

> 📝 **प्रस्तुतिकरणबारे स्पष्टता**
> नाडी र चक्रहरू परम्परागत सूक्ष्म-शरीर (Subtle body) का अवधारणा हुन्। यी कुनै भौतिक अङ्ग होइनन् र आधुनिक शरीर-रचना विज्ञान (Anatomy) मा प्रत्यक्ष रूपमा देखिँदैनन्। त्यसैले, हामी यिनलाई वैज्ञानिक तथ्यका रूपमा नभई योग-अभ्यासको अनुभवजन्य र प्रतीकात्मक नक्सा (Experiential/Symbolic Map) का रूपमा प्रस्तुत गर्छौँ। यो सैद्धान्तिक र व्यावहारिक भेदलाई स्पष्ट राख्नु नै यस पुस्तकको मुख्य नीति हो।

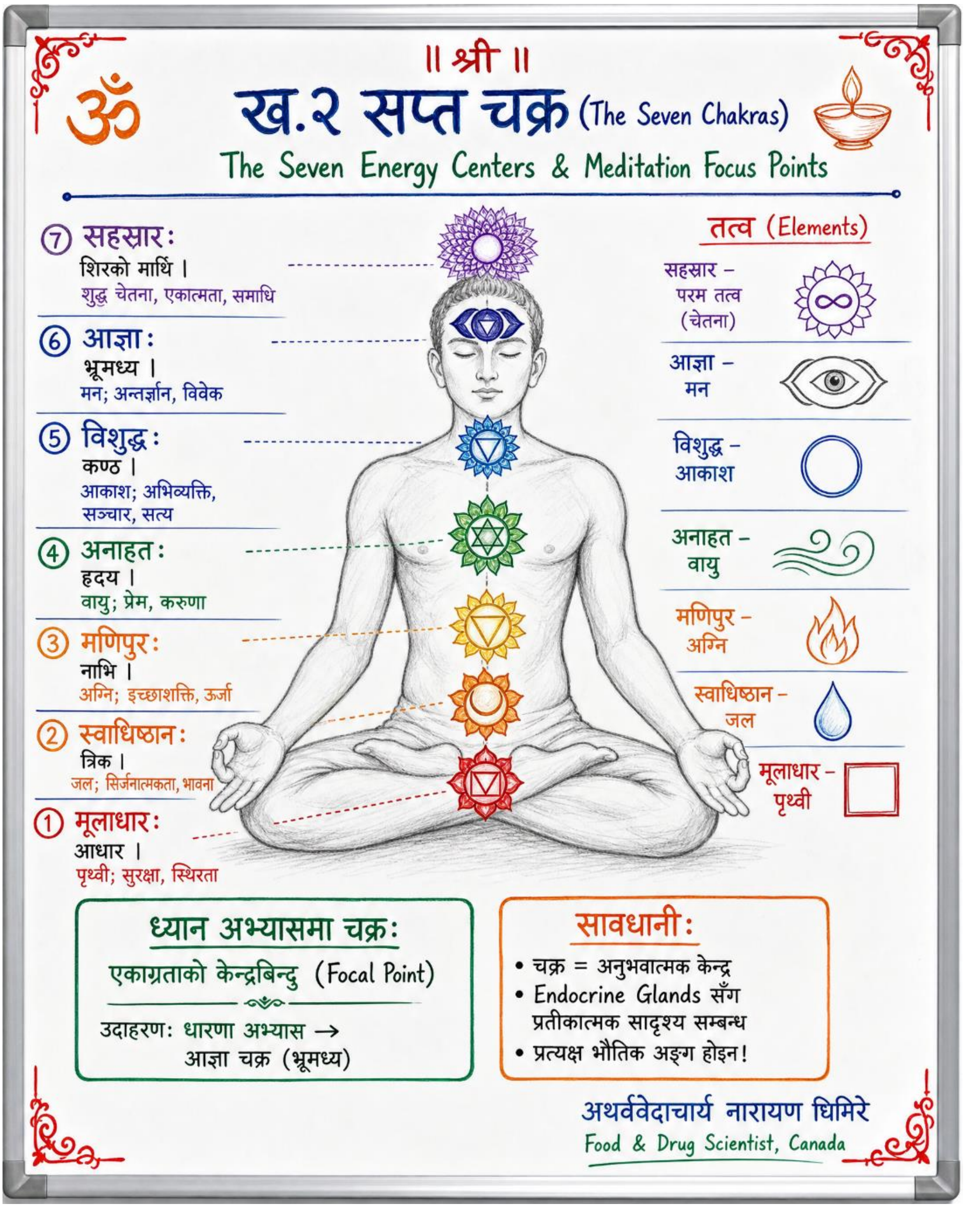
ख.१ नाडी (Nadis)

योग परम्पराअनुसार सूक्ष्म शरीरमा लगभग ७२,००० नाडीहरू (**सूक्ष्म ऊर्जा-मार्ग**) रहेका छन्। तीमध्ये तीनवटा नाडीलाई अति महत्त्वपूर्ण मानिन्छ:

- **इडा (Ida):** बायाँ नासिका छिद्रसँग सम्बन्धित, चन्द्र (शीतल) ऊर्जाको प्रतीक।
- **पिङ्गला (Pingala):** दायाँ नासिका छिद्रसँग सम्बन्धित, सूर्य (उष्ण/तातो) ऊर्जाको प्रतीक।
- **सुषम्ना (Sushumna):** मेरुदण्डको मध्य भागमा रहने केन्द्रीय मार्ग।



प्राणायामको लक्ष्य: 'नाडी शोधन' प्राणायामको मुख्य उद्देश्य इडा र पिङ्‌गलाबिच सन्तुलन कायम गरी प्राण-ऊर्जालाई सुषुम्ना नाडीमा सहज रूपमा प्रवाहित गराउनु हो।



ख.२ सप्त चक्र (The Seven Chakras)

चक्र (Chakra)	स्थान (Location)	सम्बन्धित तत्त्व/भाव (Element & Quality)
मूलाधार (Muladhara)	मेरुदण्डको आधार (Base of Spine)	पृथ्वी; सुरक्षा, आधार र स्थिरता
स्वाधिष्ठान (Svadhisthana)	त्रिक क्षेत्र (Sacral/Pelvic Region)	जल; सिर्जनात्मकता र भावना
मणिपुर (Manipura)	नाभि क्षेत्र (Navel Region)	अग्नि; इच्छाशक्ति, ऊर्जा र पाचन
अनाहत (Anahata)	हृदय क्षेत्र (Heart Centre)	वायु; प्रेम, करुणा र सहानुभूति
विशुद्ध (Vishuddha)	कण्ठ वा घाँटी (Throat Centre)	आकाश; अभिव्यक्ति, सञ्चार र सत्य
आज्ञा (Ajna)	भ्रूमध्य (Third Eye/Between Eyebrows)	मन; अन्तर्ज्ञान, विवेक र स्पष्टता
सहस्रार (Sahasrara)	शिरको माथिल्लो भाग (Crown of Head)	शुद्ध चेतना, एकात्मता र समाधि

ध्यान अभ्यासमा चक्रहरूलाई मुख्य रूपमा एकाग्रताको केन्द्रबिन्दु (Focal Point for Concentration) का रूपमा प्रयोग गरिन्छ। जस्तै: धारणा अभ्यासका लागि 'आज्ञा चक्र' (भ्रूमध्य) मा मनलाई अड्याउनु।

यी चक्रहरू प्राथमिक रूपमा अनुभवात्मक केन्द्रहरू हुन्। आधुनिक शरीर-विज्ञानका शारीरिक ग्रन्थिहरू (Endocrine Glands) सँग

यिनको प्रतीकात्मक वा सादृश्य सम्बन्धको रुपमा बुझ्ने गरिन्छ। तापनि यिनलाई प्रत्यक्ष रूपमा भौतिक अङ्ग वा ग्रन्थिसँग एउटै मात्र भने सावधान रहनुपर्छ।

परिशिष्ट ग: योग शिक्षण-पद्धति

(Appendix C: Yoga Teaching Methodology)

योग शिक्षक प्रशिक्षण (YTT) को मुख्य उद्देश्य केवल आफ्नो व्यक्तिगत अभ्यासलाई सुधार्नु मात्र होइन अभ्यासीहरूलाई सुरक्षित, स्पष्ट र करुणापूर्वक सिकाउने क्षमता अभिवृद्धि गर्नु पनि हो। यो परिशिष्टले प्रभावकारी योग शिक्षणका आधारभूत सिद्धान्तहरूलाई समेटेको छ।

ग.१ कक्षा-क्रम (Class Sequencing)

एक सन्तुलित र व्यवस्थित योग कक्षाको सामान्य ढाँचा:

१. **केन्द्रण (Centering):** श्वास-प्रश्वास प्रतिको सजगता र संकल्प वा ध्येय निर्धारण (*२–३ मिनेट*)।

२. **तापन (Warm-up):** शरीरलाई तयार पार्न सूक्ष्म व्यायाम र सूर्यनमस्कार।

३. **मुख्य अभ्यास (Peak Portion):** क्रमिक विकास—उभिने आसन → सन्तुलनका आसन → बस्ने आसन → गहिरा झुकावका आसनहरू।

४. **शीतलन (Cool-down):** शरीरलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन मेरुदण्ड मोडिने आसन, हल्का अगाडि झुकाव र प्राणायाम।

५. **विश्राम (Rest):** पूर्ण शारीरिक र मानसिक विश्रामका लागि शवासन (*कुल कक्षा समयको १०–१५%*)।

ग.२ निर्देशन-कला (The Art of Cueing)

- **स्पष्ट र क्रमबद्ध निर्देश:** पहिले शरीरको मुख्य चाल वा क्रिया (**Action**), त्यसपछि दृष्टिको दिशा (**Drishti**), र अन्त्यमा श्वास-प्रश्वासको ताल सम्झाउनुहोस्।
- **सकारात्मक भाषाको प्रयोग:** "ढाड कुप्रो नपार" जस्ता नकारात्मक निर्देशनभन्दा "छातीलाई माथि उचालेर फैलाऊ" भन्ने सकारात्मक भाषा बढी प्रभावकारी हुन्छ।
- **श्वास र गतिको समन्वय:** प्रत्येक शारीरिक गति वा रूपान्तरणलाई पूरक (श्वास भित्र तान्ने) र रेचक (श्वास बाहिर छाड्ने) सँग पूर्ण रूपमा मिलाउनुहोस्।
- **समावेशी विकल्पहरू:** सबै स्तरका साधकका लागि हरेक आसनको सजिलो रूप (**Modification**) र थप चुनौतीपूर्ण रूप (**Variation**) सँगै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ग.३ समायोजन र सहमति (Adjustments & Consent)

नैतिक शिक्षण

शारीरिक समायोजन (Hands-on adjustment) गर्नुअघि सधैँ साधकको सहमति (Consent) लिनुहोस्। यसका लागि मौखिक स्वीकृति वा सङ्केत-कार्ड (Consent cards) को प्रयोग गर्न सकिन्छ। अभ्यासका क्रममा कहिल्यै पनि बलपूर्वक वा जबरजस्ती नगर्नुहोस् र प्रत्येक विद्यार्थीको शारीरिक सीमाको पूर्ण सम्मान गर्नुहोस्। शिक्षक र विद्यार्थीबिच स्वभावैले एक प्रकारको शक्ति-असन्तुलन (Power dynamic) रहने हुँदा त्यसको मर्यादा राख्नु र कहिल्यै दुरुपयोग नगर्नु नैतिक शिक्षणको पहिलो सर्त हो।

ग.४ कार्यक्षेत्रको सीमा (Scope of Practice)

योग शिक्षक एक मार्गदर्शक हुन्, चिकित्सक (Physician) होइनन्। त्यसैले कुनै पनि रोगको चिकित्सकीय निदान (Diagnosis) गर्ने वा पूर्ण उपचारको दाबी गर्ने काम कदापि नगर्नुहोस्। गम्भीर वा जटिल स्वास्थ्य अवस्था भएका विद्यार्थीहरूलाई सधैँ योग्य स्वास्थ्यकर्मीकहाँ परामर्शका लागि पठाउनुहोस्। "यो आसनले फलानो रोग पूर्ण रूपमा निको पार्छ" भन्ने जस्ता अतिरञ्जित दाबीहरू गर्नु अनैतिक र असुरक्षित मानिन्छ।

ग.५ शिक्षकका गुण (Qualities of a Teacher)

वैदिक तथा योग परम्परामा शिक्षक स्वयम् एक निष्ठावान् अभ्यासी हुनुपर्छ। अर्थात् **"जे सिकाउने हो, त्यो स्वयं जीवनमा जिउनु पनि पर्छ।"**

- **धैर्य र करुणा:** प्रत्येक साधकको क्षमता र गतिलाई बुझेर मार्गदर्शन गर्ने।
- **निरन्तर स्वाध्याय:** ज्ञान र अभ्यासलाई निरन्तर अद्यावधिक र गहिरो बनाउँदै लैजाने।
- **विनम्रता:** अहङ्कारमुक्त भई साधकहरूप्रति सेवाभाव राख्ने।

शिक्षकका लागि अष्टाङ्ग योगका 'यम' र 'नियम' को पालना गर्नु साधारण अभ्यासीका लागि भन्दा झनै बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

परिशिष्ट घ: साधनाका बाधा र समाधान

(Appendix D: Obstacles to Practice and Their Remedies)

प्रत्येक साधकले आफ्नो साधनाको यात्रामा बाधा-अड्चनहरूको सामना गर्नुपर्छ। यो असफलताको सङ्केत होइन, बल्कि मार्गको स्वाभाविक र

अनिवार्य भाग हो। महर्षि पतञ्जलिले यी बाधाहरूलाई स्पष्ट रूपमा पहिचान गरी तिनका समाधानका उपायहरू पनि प्रस्तुत गर्नुभएको छ। बाधाहरूलाई सही रूपमा चिन्नु नै तिनलाई पार गर्ने पहिलो पाइला हो।

घ.१ नौ अन्तराय (The Nine Obstacles)

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥

Vyādhi-styāna-saṁśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ ||

रोग, जडता, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व र अनवस्थितत्व - यी चित्तका विक्षेप नै बाधा हुन्।

Illness, dullness, doubt, negligence, laziness, craving, false perception, failure to attain a stage, and instability — these distractions of the mind are the obstacles.

— पतञ्जलि योगसूत्र १.३० (Patanjali Yoga Sutra)

रोग, जडता, संशय, लापरवाही, आलस्य, विषय-तृष्णा, भ्रान्त धारणा, प्रगति नहुनु, र प्राप्त स्थितिमा निरन्तर टिकिरहन नसक्नु जस्ता चित्तका नौवटा भड्काइपनहरू (distractions) नै साधनाका मुख्य बाधाहरू हुन्।

अन्तराय (Obstacle)	अर्थ (Meaning)	व्यावहारिक रूप (Practical Manifestation)
व्याधि (Vyadhi)	शारीरिक रोग	अस्वस्थताका कारण साधना रोकिनु
स्त्यान (Styana)	मानसिक जडता / भारीपन	मन वा मस्तिष्कले काम गर्न अस्वीकार गर्नु
संशय (Samshaya)	द्विविधा / शङ्का	"के यो अभ्यासले वास्तवमै काम गर्छ?" भन्ने अविश्वास

अन्तराय (Obstacle)	अर्थ (Meaning)	व्यावहारिक रूप (Practical Manifestation)
प्रमाद (Pramada)	असावधानी / लापरवाही	साधना र नियमहरूलाई गम्भीरतापूर्वक नलिनु
आलस्य (Alasya)	शारीरिक सुस्ती	शरीर भारी हुनु, समयमा उठ्न वा अभ्यास गर्न नसक्नु
अविरति (Avirati)	विषय-सक्ति / तृष्णा	मन निरन्तर बाहिरी इन्द्रिय-भोगतर्फ तानिनु
भ्रान्तिदर्शन (Bhranti)	गलत बुझाइ	गलत विधिलाई नै सही ठान्ने भ्रम हुनु
अलब्धभूमिकत्व (Alabdha - bhumikatva)	भूमिका प्राप्त नहुनु	लामो अभ्यासपछि पनि प्रगति नदेखेर निराशा हुनु
अनवस्थितत्व (Anavasthitatva)	अस्थिरता	प्राप्त भएको उच्च अवस्था वा शान्तिमा टिकिरहन नसक्नु

सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक अवलोकन (सूत्र १.३१): पतञ्जलि अझ अगाडि भन्नुहुन्छ: यी बाधाहरू एक्लै आउँदैनन्। यिनका साथमा **दुःख** (*Distress*), **दौर्मनस्य** (*Despair/Mental pain*), **अङ्गमेजयत्व** (*Bodily restlessness*), र **अनियमित श्वासप्रश्वास** पनि प्रकट हुन्छन्। यसले के देखाउँछ भने, मानसिक अशान्ति केवल मनमा मात्र सीमित नरहेर शारीरिक र श्वासप्रश्वासको लक्षणका रूपमा पनि देखिन्छ।

घ.२ पतञ्जलिका उपाय (Patanjali's Remedies)

एकतत्त्वाभ्यास (Single-pointed Focus - सूत्र १.३२):

"***तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः***" यी सबै बाधा हटाउने प्राथमिक उपाय भनेको कुनै 'एक तत्त्व' वा आलम्बनमा निरन्तर ध्यान केन्द्रित गर्नु हो। अर्थात्, विक्षेपित (विषय बस्तु जस्तै ध्यानमा केन्द्रित हुन नदिने) भड्किरहेको मनलाई पटक-पटक एउटै बिन्दुमा फर्काउनु हो।

चार उदात्त भावनाहरू (The Four Attitudes - सूत्र १.३३):

चित्तलाई प्रसन्न, निर्मल र स्थिर राख्न पतञ्जलिले चार सामाजिक-मानसिक भावनाहरू (four attitudes) को विधान गर्नुभएको छ:

भावना (Attitude)	कसप्रति (Towards)	व्यावहारिक अर्थ (Meaning & Action)
मैत्री (Maitri)	सुखी व्यक्तिहरूप्रति	मित्रता र खुसी [ईर्ष्या वा डाह होइन]
करुणा (Karuna)	दुःखी व्यक्तिहरूप्रति	सहानुभूति र सेवा [उपेक्षा वा निर्दयता होइन]
मुदिता (Mudita)	पुण्यात्मा / गुणीहरूप्रति	हर्षोल्लास र प्रशंसा [प्रतिस्पर्धा वा द्वेष होइन]
उपेक्षा (Upeksha)	अपुण्यात्मा / दुष्टहरूप्रति	तटस्थता र समभाव [घृणा वा प्रतिक्रिया होइन]

वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिक पक्ष: यी चार भावनाहरू केवल नैतिक उपदेश मात्र होइनन्, यिनीहरु त चित्तका विकार हटाउने प्रत्यक्ष औजार हुन्। ईर्ष्या, घृणा र प्रतिस्पर्धाले स्नायुतन्त्रलाई तनावग्रस्त बनाउँछन्। आधुनिक मनोविज्ञानका **करुणा-आधारित अभ्यासहरू (Compassion-based practices)** ले पनि भावनात्मक नियमन (*Emotional regulation*) सुधार्न यस्तै दृष्टिकोणलाई पुष्टि गर्छन्।

घ.३ आधुनिक बाधा र व्यावहारिक समाधान

बाधा (Obstacle)	समाधान (Solution)	शास्त्रीय सन्दर्भ (Scriptural Reference)
समय अभाव	daily ५ मिनेटबाट सुरु गर्ने; 'अवधि' भन्दा 'नियमितता' लाई प्राथमिकता दिने	अभ्यास (Patanjali Yoga Sutra 1.14)
आलस्य र सुस्ती	निश्चित समय र स्थान तोक्ने; सुरुमा साना र सजिला लक्ष्य राख्ने	तप (Patanjali Yoga Sutra 2.32)
संशय वा अविश्वास	स्वाध्याय (अध्ययन) गर्ने र आफ्नै प्रत्यक्ष अनुभवद्वारा परीक्षण गर्ने	श्रद्धा (Patanjali Yoga Sutra 1.20)
प्रगति नदेखिनु	साधना-दैनिकी (Journal) लेख्ने र धैर्य धारण गर्ने	दीर्घकाल (Patanjali Yoga Sutra 1.14)
चित्तको अस्थिरता	मन्त्र, श्वास वा एकै आलम्बनमा मन अड्याउने अभ्यास गर्ने	एकतत्त्वाभ्यास (Patanjali Yoga Sutra 1.32)

⏱ व्यस्त जीवनका लागि "माइक्रो-योग" (Micro-Yoga)

आधुनिक व्यस्त जीवनशैलीमा दैनिक एक घण्टाको निरन्तर साधना सधैँ सम्भव नहुन सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा दिनभरि छरिएका साना अभ्यासहरू वा **'माइक्रो-योग'** अपनाउन सकिन्छ:

- बिहान उठ्नेबित्तिकै ३ पटक गहिरो सचेत श्वास।
- कामको बिचमा हरेक घण्टा १ मिनेट श्वासप्रश्वासमा सजगता।
- भोजन गर्नुअघि केही क्षणको मौन र कृतज्ञता।
- सुत्नुअघि ५ मिनेटको शवासन वा शिथिलीकरण।

बाधा (Obstacle)	समाधान (Solution)	शास्त्रीय सन्दर्भ (Scriptural Reference)

> **योगसूत्र १.१४** अनुसार अभ्यास तब मात्र दृढ हुन्छ, जब त्यो **दीर्घकाल**, **निरन्तरता**, र **सत्कार** (श्रद्धा) पूर्वक गरिन्छ। यहाँ **'निरन्तरता'** शब्द नै मूल कुञ्जी हो। हप्तामा एकपटक दुई घण्टा अभ्यास गर्नुभन्दा दिनहुँ पाँच मिनेट निरन्तर अभ्यास गर्नु धेरै श्रेष्ठ र फलदायी हुन्छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा: साधनाका क्रममा बाधा वा विक्षेप आउँदा आफूलाई दोषी नमानीकन सहज रूपमा लिनुहोस्। महर्षि पतञ्जलिले बाधाहरूको विस्तृत सूची बनाउनुको अर्थ नै यो हो कि ति अड्चनहरू हरेक साधकको यात्रामा आउँछन्। बाधा साधनको विरोधी होइन, साधनाकै एक अनिवार्य अङ्ग हो। लडेपछि पुनः उठेर अभ्यास सुरु गर्नु नै वास्तविक साधना हो।

परिशिष्ट ङ: यौगिक आहार र जीवनशैली

(Appendix E: Yogic Diet & Lifestyle)

योग केवल चटाई वा म्याट (On the mat) सम्म मात्र सीमित छैन। हाम्रो आहार (Diet) र दैनिक जीवनचर्या (Daily routine) पनि साधनाका नै अभिन्न अङ्ग हुन्। उपनिषद्को कथन छ "**आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः**" अर्थात् आहार शुद्ध र पवित्र भएमा मात्र मन र चेतनाको शुद्धता सम्भव हुन्छ।

ङ.१ सात्त्विक आहार (Sattvic Diet & Mitahara)

साङ्ख्य र योग दर्शनका त्रिगुण (Sattva, Rajas, Tamas) अनुसार आहारलाई तीन वर्गमा विभाजन गरिएको छ:

आहार-प्रकार	उदाहरण (Examples)	मन / शरीरमा प्रभाव (Effect) - Vipāka
सात्त्विक (Sattvic)	ताजा फलफूल, मौसमी तरकारी, सिङ्गो अन्न, शुद्ध दूध, बदाम, मह	मानसिक स्पष्टता, शरीरमा हलुकापन, ऊर्जा र शान्ति
राजसिक (Rajasic)	अति-पिरो, बढी मसलादार, अमिलो, नुनिलो, चिया, कफी, अत्यधिक तातो	चञ्चलता, उत्तेजना, अशान्ति र बेचैनी
तामसिक (Tamasic)	बासी, अति-प्रशोधित (Processed), चिसो, मद्यपान, भारी वा अत्यधिक भोजन	जडता, आलस्य, सुस्ती र अज्ञानता

मिताहारको नियम (Mitahara): हठयोग प्रदीपिका अनुसार आहारमा 'मिताहार' (सन्तुलित र नियन्त्रित भोजन) को ठूलो महत्त्व छ। यस अनुसार पेटको आधा भाग भोजन, चौथाइ भाग पानी, र बाँकी चौथाइ भाग हावा / आकाशका लागि खाली राख्नुपर्छ। योग वा आसन अभ्यास गर्नुभन्दा कम्तीमा २ देखि ३ घण्टाअघि भारी भोजन नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ।

ङ.२ दिनचर्या (Daily Routine)

- **ब्रह्म मुहूर्त:** सू सम्भव भएसम्म सूर्योदयभन्दा अघिको समय (ब्रह्म मुहूर्त) मा उठ्नु साधना, ध्यान र स्वाध्यायका लागि सबैभन्दा श्रेष्ठ मानिन्छ।

- **जैविक चक्रको नियमितता:** सुत्ने, उठ्ने, र भोजन गर्ने समय निश्चित र स्थिर राख्दा शरीरको प्राकृतिक जैविक घडी (Circadian Rhythm) सँग सामञ्जस्यता कायम हुन्छ।
- **जीवनमा सन्तुलन:** काम, विश्राम, र साधनाबिच सही सन्तुलन मिलाउनु नै योग हो। श्रीमद्भगवद्गीता (६.१७) मा भनिएको छ—"युक्ताहारविहारस्य" अर्थात् जसको आहार, विहार (मनोरञ्जन/यात्रा), चेष्टा (कर्म) र निद्रा सन्तुलित छ, उसका लागि योगले दुःख र तनावको नाश गर्छ।

समग्र दृष्टिकोण (Holistic Viewpoint)

आहारका नियमहरू कुनै कठोर बन्धन वा दण्ड होइनन्, मात्र सचेत छनोट (Mindful choice) हुन्। कुनै एउटै आहार-प्रणाली संसारका सबै व्यक्तिहरूका लागि समान रूपमा उपयुक्त हुन सक्दैन। त्यसैले आफ्नो व्यक्तिगत शारीरिक प्रकृति, स्वास्थ्य अवस्था, र परिस्थितिअनुसार सन्तुलन खोज्नुपर्छ। कुनै विशेष स्वास्थ्य अवस्था वा आहारसम्बन्धी द्विविधा भएमा योग्य पोषणविद् (Dietitian) वा चिकित्सकसँग परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ।

परिशिष्ट च: शब्दावली (Appendix F: Glossary)

तल यस पुस्तकमा प्रयोग भएका प्रमुख संस्कृत/योगिक पारिभाषिक शब्दहरू (technical terms) को द्विभाषिक व्याख्या दिइएको छ।

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
अभ्यास (Abhyasa)	निरन्तर, दीर्घकालीन अभ्यास — योगको आधारस्तम्भ। Consistent, long-term practice — a foundational pillar of yoga.
अहिंसा (Ahimsa)	विचार, वचन, र कर्ममा हिंसा नगर्नु — यमको पहिलो सिद्धान्त। Non-violence in thought, word, and deed — first principle of Yama.
आत्मा (Atma/Self)	शाश्वत, अपरिवर्तनीय चेतना — शरीर-मन भन्दा परको वास्तविक "म"। Eternal, unchanging consciousness — the true "I" beyond body-mind.
आनन्दमय कोश (Anandamaya Kosha)	आनन्दको आवरण — पाँच कोशमध्ये सबैभन्दा सूक्ष्म। Bliss sheath — the subtlest of the five koshas.
आसन (Asana)	शारीरिक मुद्रा जुन स्थिर र सुखदायी हुन्छ — ध्यानको तयारी। Physical posture that is steady and comfortable — preparation for meditation.
इडा (Ida)	बायाँ नासिकासँग सम्बन्धित चन्द्र नाडी — शान्ति, शीतलता। Left/lunar energy channel — associated with cooling, calming energy.
ईश्वर प्रणिधान (Ishvara Pranidhana)	उच्च चेतनामा समर्पण — नियमको पाँचौं सिद्धान्त। Surrender to higher consciousness — fifth Niyama.

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
कपालभाति (Kapalabhati)	बलपूर्वक रेचकसहितको तीव्र श्वास प्रविधि — शोधन क्रिया। Rapid breathing with forceful exhalation — a cleansing technique.
कुम्भक (Kumbhaka)	श्वास रोक्ने अभ्यास — अन्तर (भित्र) र बाहिर (बाहिर) कुम्भक। Breath retention — internal (antara) and external (bahya).
कुण्डलिनी (Kundalini)	मूलाधार चक्रमा सुप्त अवस्थामा रहेको दिव्य शक्ति। Dormant divine energy coiled at the base of the spine.
कैवल्य (Kaivalya)	अन्तिम मुक्ति — पुरुष र प्रकृतिको पूर्ण विवेक। Ultimate liberation — complete discrimination between Self and Nature.
गुण (Guna)	प्रकृतिका तीन मूल गुण — सत्त्व, रजस्, तमस्। Three fundamental qualities of nature — sattva, rajas, tamas.
चक्र (Chakra)	सूक्ष्म शरीरमा ऊर्जा केन्द्र — मूलाधार देखि सहस्रार सम्म। Energy centers in the subtle body — from Muladhara to Sahasrara.
चित्त (Citta)	मनको सम्पूर्ण क्षेत्र — बुद्धि, अहंकार, र मनस् समावेश। Total mind-field including intellect, ego, and mind.
तपस् (Tapas)	अनुशासन, तपस्या — आत्म-शुद्धिको लागि सचेत प्रयास। Discipline, austerity — conscious effort for self-purification.
त्रिगुण (Triguna)	प्रकृतिका तीन गुण — सत्त्व (प्रकाश), रजस् (गति), तमस् (जडता)। Three qualities of nature — sattva (light), rajas (activity), tamas (inertia).

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
दृष्टि (Drishti)	ध्यान वा आसनमा दृष्टिको स्थिर बिन्दु। Gazing point during meditation or asana practice.
धारणा (Dharana)	एकाग्रता — मनलाई एउटा बिन्दुमा स्थिर गर्नु। Concentration — fixing the mind on a single point.
ध्यान (Dhyana)	ध्यान — धारणाको निरन्तर, अविच्छिन्न प्रवाह। Meditation — uninterrupted flow of awareness toward the object.
नाडी (Nadi)	सूक्ष्म शरीरमा प्राण प्रवाहित हुने मार्ग — ७२,००० नाडी। Subtle energy channels through which prana flows — 72,000 nadis.
नियम (Niyama)	व्यक्तिगत अनुशासन — शौच, सन्तोष, तपस्, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान। Personal observances — purity, contentment, discipline, self-study, surrender.
निरोध (Nirodha)	निरोध, शान्ति — चित्तवृत्तिको विराम। Cessation, restraint — stilling of mental modifications.
पञ्च कोश (Pancha Kosha)	पाँच आवरण — अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय। Five sheaths — food, energy, mind, wisdom, bliss.
पिङ्गला (Pingala)	दायाँ नासिकासँग सम्बन्धित सूर्य नाडी — ऊर्जा, तातोपन। Right/solar energy channel — associated with warming, activating energy.
पुरुष (Purusha)	शुद्ध चेतना, साक्षी — प्रकृतिभन्दा पर। Pure consciousness, the witness — beyond nature/matter.

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
प्रकृति (Prakriti)	भौतिक प्रकृति — सबै दृश्य जगतको मूल स्रोत। Material nature — the source of all manifest existence.
प्रत्याहार (Pratyahara)	इन्द्रियहरूलाई बाह्य विषयबाट भित्र तान्नु। Withdrawal of senses from external objects.
प्राण (Prana)	जीवन शक्ति — शरीरमा प्रवाहित हुने सूक्ष्म ऊर्जा। Life force — subtle energy flowing through the body.
प्राणायाम (Pranayama)	प्राणको विस्तार र नियन्त्रण — श्वास अभ्यास मार्फत। Extension and control of prana — through breath practices.
बन्ध (Bandha)	ऊर्जा ताला — मूल बन्ध, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध। Energy locks — root, abdominal, throat locks.
ब्रह्मचर्य (Brahmacharya)	ऊर्जा संरक्षण — जीवन शक्तिको सही प्रयोग। Energy conservation — right use of vital force.
मन (Manas)	भावनात्मक-मानसिक संकाय — इन्द्रियहरूसँग सम्बन्धित। Emotional-mental faculty — connected to senses.
मुद्रा (Mudra)	हात वा शरीरको विशेष स्थिति — ऊर्जा प्रवाह निर्देशित गर्ने। Hand or body gesture — directing energy flow.
मोक्ष (Moksha)	अन्तिम मुक्ति — जन्म-मृत्यु चक्रबाट स्वतन्त्रता। Ultimate liberation — freedom from the cycle of birth and death.
यम (Yama)	सार्वभौमिक नैतिक संयम — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह। Universal ethical restraints — non-violence, truth, non-stealing, energy conservation, non-possessiveness.

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
रेचक (Rechaka)	श्वास बाहिर छोड्नु — प्राणायामको एक अंग। Exhalation — a component of pranayama.
वृत्ति (Vritti)	मनका लहरहरू, विचार ढाँचा — चित्तको परिवर्तन। Mental modifications, thought patterns — fluctuations of the mind.
वैराग्य (Vairagya)	अनासक्ति — भोगहरूप्रति आकर्षण नहुनु। Detachment — freedom from attraction to sensory pleasures.
शौच (Shaucha)	शुद्धता — शारीरिक र मानसिक सफाइ। Purity — physical and mental cleanliness.
समाधि (Samadhi)	पूर्ण अवशोषण — ध्यानको चरम अवस्था। Complete absorption — the culmination of meditation.
सत्त्व (Sattva)	प्रकाश, शुद्धता, सामञ्जस्यको गुण। Quality of light, purity, and harmony.
सन्तोष (Santosha)	सन्तुष्टि — जे छ त्यसमा प्रसन्न हुनु। Contentment — being happy with what is.
सुषुम्ना (Sushumna)	केन्द्रीय नाडी — मेरुदण्ड भित्रको मुख्य ऊर्जा मार्ग। Central energy channel — the main pathway within the spinal column.
स्वाध्याय (Svadhyaya)	आत्म-अध्ययन र शास्त्र अध्ययन। Self-study and study of sacred scriptures.
सिद्धि (Siddhi)	अलौकिक शक्ति — ध्यानको उपफल (लक्ष्य होइन)। Supernatural powers — by-product of meditation (not the goal).
हठ योग (Hatha Yoga)	शारीरिक अभ्यासमा केन्द्रित योग शाखा — "ह" (सूर्य) + "ठ" (चन्द्र) सन्तुलन। Branch of yoga focused on

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
	physical practices — balancing sun and moon energies.
क्लेश (Klesha)	दुखका मूल कारण — अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश। Root causes of suffering — ignorance, ego, attachment, aversion, fear of death.
विवेक (Viveka)	सत्य र असत्य, नित्य र अनित्यको भेद गर्ने बुद्धि। Discriminative wisdom — distinguishing real from unreal, eternal from transient.
अविद्या (Avidya)	अज्ञानता — सबै क्लेशको मूल — आत्मालाई नचिन्नु। Ignorance — root of all afflictions — not knowing the Self.
ओंकार/ॐ (Omkara/Om)	सृष्टिको आदि ध्वनि — ब्रह्मको ध्वनि प्रतीक। Primordial sound — sonic symbol of Brahman/Ultimate Reality.
संस्कार (Samskara)	अवचेतन छाप — विगतका कर्म र अनुभवका संचित प्रभाव। Subconscious impressions — accumulated effects of past actions and experiences.
कर्म (Karma)	कार्य र त्यसको फल — कारण-परिणाम नियम। Action and its consequence — the law of cause and effect.
भक्ति (Bhakti)	भगवानप्रतिको प्रेम र समर्पण — योगको एक मार्ग। Devotion and love toward the Divine — a path of yoga.
ज्ञान (Jnana)	आत्मज्ञान — विवेक मार्फत प्राप्त हुने बोध। Self-knowledge — wisdom attained through discrimination.

शब्द (Term)	परिभाषा (Definition)
पूरक (Puraka)	श्वास भित्र लिनु — प्राणायामको एक अंग। Inhalation — a component of pranayama.

परिशिष्ट छ: एकीकृत अभ्यास तालिका (Appendix G: Master Schedule)

तल ४५–६० मिनेटको पूर्ण दैनिक अष्टाङ्ग अभ्यासको सारांश-तालिका छ, जसलाई फोटोकपी गरेर अभ्यास-स्थानमा राख्न सकिन्छ।

क्रम	अङ्ग	अभ्यास	अवधि
१	यम–नियम	संकल्प + यम-चिन्तन	५ मि.
२	आसन	सूर्यनमस्कार + आधारभूत आसन	२० मि.
३	प्राणायाम	नाडी शोधन, कपालभाति, भ्रामरी	१० मि.
४	प्रत्याहार	श्वास-केन्द्रण / योग निद्रा	५ मि.
५	धारणा	त्राटक / मन्त्र	५ मि.
६	ध्यान	ॐ / श्वास ध्यान	१०–१५ मि.
७	समर्पण	शवासन + ईश्वरप्रणिधान	५ मि.

📋 **प्रशिक्षकका लागि सुझाव (For Trainers)**

२००-घण्टे YTT मा यो तालिकालाई १२ हप्तामा विस्तार गर्न सकिन्छ। हरेक हप्ता एक अङ्गमा गहिरो अभ्यास, र अन्तिम दुई हप्ता एकीकरण। ५००-घण्टे मा प्रत्येक अङ्गको शरीरक्रिया

(physiology), शास्त्रीय भाष्य, र शिक्षण-पद्धति (teaching methodology) थप गर्नुहोस्।

परिशिष्ट ज: विषय-अनुक्रमणिका (Appendix H: Thematic Index)

मुख्य विषयहरू अध्यायअनुसार:

विषय	अध्याय
योगको व्युत्पत्ति, इतिहास, गुरु-शिष्य परम्परा	अध्याय १
यम — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह	अध्याय २
नियम — शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान	अध्याय ३
आसन — दस आधारभूत मुद्रा, कमर-दुखाइ प्रमाण	अध्याय ४
प्राणायाम — नाडी शोधन, कपालभाति, भ्रामरी, कुम्भक	अध्याय ५
प्रत्याहार — संवेदी-द्वार, योग निद्रा	अध्याय ६
धारणा — त्राटक, ध्यान-सञ्जाल (ACC/PFC)	अध्याय ७
ध्यान — GABA, DMN, प्रान्तस्थीय मोटाइ	अध्याय ८
समाधि — संप्रज्ञात/असंप्रज्ञात, कैवल्य	अध्याय ९
एकीकृत साधना — दैनिक/साप्ताहिक योजना, प्रगति	अध्याय १०

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

शास्त्रीय स्रोत (Classical Sources)

- पतञ्जलि। योगसूत्र (Patanjali. Yoga Sutras), व्यास भाष्य सहित।

- भगवद्गीता (The Bhagavad Gita)।
- उपनिषद् — बृहदारण्यक, कठ, माण्डूक्य, मुण्डक, छान्दोग्य (The Principal Upanishads)।
- ऋग्वेद र अथर्ववेद (Rigveda and Atharvaveda)।
- स्वात्माराम। हठयोग प्रदीपिका (Svatmarama. Hatha Yoga Pradipika)।

वैज्ञानिक स्रोत (Scientific Sources — APA 7)

- Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms. Autonomic Neuroscience, 89 (1–2), 47–56.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., & Dobos, G. (2013). A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. The Clinical Journal of Pain, 29(5), 450–460.
- Ghiya, S., & Lee, C. M. (2012). Influence of alternate nostril breathing on heart rate variability in non-practitioners of yogic breathing. International Journal of Yoga, 5(1), 60–65.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., et al. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action. Perspectives on Psychological Science, 6 (6), 537–559.

- Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., et al. (2018). Effects of Bhramari Pranayama on health. International Journal of Yoga, 11(1), 44–49.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport, 16(17), 1893–1897.
- Malshe, P. C. (2011). Nisshesha rechaka pranayama offers benefits through brief intermittent hypoxia. Nepal Medical College Journal, 13(4), 299–301.
- Niazi, I. K., et al. (2022). EEG signatures during nostril breathing. Frontiers in Neuroscience, 16, 850033.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. Psychoneuroendocrinology, 86, 152–168.
- Sherman, K. J., Cherkin, D. C., Wellman, R. D., et al. (2011). A randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain. Archives of Internal Medicine, 171(22), 2019–2026.
- Stancák, A., Kuna, M., Srinivasan, et al. (1991). Kapalabhati — yogic cleansing exercise: Physiological observations. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 35(2).
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., et al. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and

brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(11), 1145–1152.

- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225.
- Tyagi, A., & Cohen, M. (2016). Yoga and heart rate variability: A comprehensive review of the literature. International Journal of Cardiology, 214, 92–100.
- Weitzberg, E., & Lundberg, J. O. N. (2002). Humming greatly increases nasal nitric oxide. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 166(2), 144–145.

॥ इति शुभम् ॥

[समाप्त — शुभ होस्]

प्रबचन संकलन

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
फुड एन्ड ड्रग साइन्टिस्ट, क्यानडा

खण्ड एक
भित्रको साँचो

शरीर, चक्र र चेतनाको नक्सामाथि दिइएका प्रवचनहरू

दियोमुनि साँचो खोज्ने मान्छे

मेरा प्रिय मित्रहरू, आज म तपाईंलाई एउटा कथाबाट सुरु गर्न चाहन्छु। गोविन्दे, त्यो अद्भुत मूर्ख जो वास्तवमा सबैभन्दा ठूलो ज्ञानी थियो, एक रात आफ्नो घरअगाडि बत्तीको खम्बामुनि केही खोजिरहेको थियो। घुँडा टेकेर, हातले धुलो छामेर, आँखा जमिनमा गाडेर।

छिमेकी आयो र सोध्यो, गोविन्दे, के हरायो। गोविन्देले भने, साँचो। दुवै जना खोज्न थाले। आधा घण्टा बित्यो, धुलो खियाइयो, हातखुट्टा मैलियो। अन्त्यमा छिमेकीले सोध्यो, गोविन्दे, साँचो ठ्याक्कै कहाँ खसेको हो। गोविन्देले शान्त स्वरमा भने, भित्र, घरभित्र। छिमेकी झर्क्यो, त हामी यहाँ किन खोजिरहेका छौँ। गोविन्दे हाँसे र भने, किनभने यहाँ उज्यालो छ। भित्र त अँध्यारो छ नि।

मित्रहरू, यही हो हाम्रो शरीरको चक्रको सम्पूर्ण कथा। यही हो मानिसको सम्पूर्ण कथा। पश्चिमले चक्र खोज्यो, तर प्रयोगशालाको बत्तीमुनि। स्केल लियो, शव काट्यो, स्नायु पछ्यायो, र भन्यो, यहाँ त केही छैन, चक्र झूट हो। अनि पूर्वको भक्तले पनि उही गल्ती दोहोर्‍यायो। उसले चक्रलाई ढुंगामा खोज्यो, बोतलमा खोज्यो, इन्द्रेणी छापिएको टिसर्टमा खोज्यो। दुवैले बाहिर खोजे। दुवैले उज्यालोमा खोजे। अनि साँचो? साँचो त भित्रै छ, अँध्यारोमा, जहाँ खोज्न हिम्मत चाहिन्छ।

आज म तपाईंलाई भित्र लैजान चाहन्छु। तर एउटा सर्तमा। हामी न अन्धविश्वासी बनौँला, न अन्धसंशयी। हामी साक्षी (witness) बनौँला। यो नै वेदको सबैभन्दा ठूलो उपहार हो। ऋषिले भनेका छन्, **द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया**। दुई पंक्षी एउटै रूखमा बसेका छन्। एउटाले फल खाइरहेछ, अर्कोले हेरिरहेछ। जसले खान्छ, ऊ स्वादमा बाँधिन्छ। जसले हेर्छ, ऊ मुक्त रहन्छ। आज हामी दोस्रो पंक्षी बनौँ। र सम्झनुहोस्, म तपाईंलाई कुनै विश्वास बेच्न आएको होइन। म तपाईंको विश्वास खोस्न पनि आएको होइन। म केवल यति भन्न आएको हुँ, कि जुन ठाउँमा तपाईंले उज्यालो देख्नुहुन्छ, त्यहाँ खोज्नु सजिलो छ, तर साँचो त्यहाँ छैन। साँचो सधैँ त्यहीँ हुन्छ जहाँ हामी हेर्न डराउँछौँ।

उधारोको इन्द्रेणी

अब म तपाईंलाई एउटा कुरा भन्छु, जसले धेरैको मन दुखाउँछ। तर सत्य मलमपट्टी होइन, शल्यक्रिया हो। मलमपट्टीले घाउ छोप्छ, शल्यक्रियाले खोल्छ। र म तपाईंलाई छोप्न होइन, खोल्न आएको हुँ।

तपाईंले जुन इन्द्रेणी देख्नुहुन्छ, मूलाधार रातो, स्वाधिष्ठान सुन्तला, मणिपुर पहेँलो, अनाहत हरियो, विशुद्ध नीलो, आज्ञा जामुनी र सहस्रार बैजनी, त्यो कुनै पनि प्राचीन ग्रन्थमा छैन। एउटै पनि छैन। षट्चक्रनिरूपणमा छैन, शिवसंहितामा छैन, घेरण्डसंहितामा छैन, योगकुण्डलिनी (kundalini) उपनिषद्मा छैन, गोरक्षशतकमा छैन।

त्यो कहाँबाट आयो त? सन् उन्नाइस सय सत्ताइसमा थियोसोफिकल सोसाइटीका चार्ल्स लिडबिटरले द चक्राज नामक पुस्तक लेखे, र त्यहीँ पहिलोपटक चक्रहरू रङ्गीन चित्रमा देखाइए। अनि सन् उन्नाइस सय सतहत्तरमा अंग्रेज दार्शनिक क्रिस्टोफर हिल्सले न्युक्लियर इभोलुसन नामक पुस्तक लेखे, र उनैले चक्रलाई दृश्य प्रकाश वर्णक्रमका सात रङसँग एक एक गरी जोडिदिए। चक्रको आवृत्ति र रङको आवृत्ति उही हो भन्ने सिद्धान्त त्यहीँबाट जन्मियो।

अर्थात् तपाईंको योग स्टुडियोको भित्तामा झुन्डिएको त्यो सुन्दर पोस्टर लगभग पचास वर्ष पुरानो हो। पाँच हजार वर्ष होइन।

अब सुन्नुहोस्, यहाँ ब्रह्माण्डले ठट्टा गरेको छ। इन्द्रेणीमा सात रङ हुँदै हुँदैनन्। प्रकाशको वर्णक्रम निरन्तर छ। त्यहाँ लाखौँ रङ छन्, कुनै किनारा छैन, कुनै विभाजन छैन। त सात कहाँबाट आयो? आइज्याक न्युटनबाट। सन् सोह्र सय बहत्तरमा उनले प्रिज्मबाट प्रकाश छुट्याए र पहिले पाँच रङ लेखे। तर न्युटन पाइथागोरसका भक्त थिए। उनको विश्वास थियो कि ब्रह्माण्ड सङ्गीतको नियमले चल्छ, र सङ्गीतमा सात स्वर हुन्छन्। त्यसैले उनले जबरजस्ती सुन्तला र इन्डिगो थपेर सात बनाइदिए।

अब यो सुन्दर संयोग हेर्नुहोस्। केहि सनातनिले सात चक्र भने, किनभने त्यहाँ सप्तर्षि थिए, सप्तलोक थिए, सप्तधातु थिए, सप्तस्वर थिए। युरोपमा सात रङ भनियो, किनभने त्यहाँ सात स्वर थिए, सात ग्रह थिए, सात दिन थिए। दुई फरक संस्कृतिका दुई फरक सात बीसौँ शताब्दीमा आएर एउटै पोस्टरमा भेटे। र हामीले सोच्यौँ, आहा, कति गहिरो मेल।

मित्रहरू, त्यो मेल होइन। त्यो ऐना हो। मानिसले आफ्नै मनको संख्या ब्रह्माण्डमा देख्यो र आफ्नै प्रतिबिम्ब देखेर चकित भयो।

तर पर्खनुहोस्, म संशयवादीलाई पनि छोड्दिनँ। परम्परामा रङ थियो नै, इन्द्रेणीको होइन, तत्त्वको। पूर्णानन्द यतिको षट्चक्रनिरूपण, जुन सन् पन्ध्र सय सतहत्तरतिर लेखिएको हो, त्यसमा मूलाधारको पृथ्वीतत्त्व पहेँलो वर्गमा देखाइएको छ, स्वाधिष्ठानको जलतत्त्व सेतो अर्धचन्द्रमा, मणिपुरको अग्नितत्त्व रातो त्रिकोणमा, अनाहतको वायुतत्त्व धुम्रवर्णको षट्कोणमा, विशुद्धको आकाशतत्त्व सेतो वृत्तमा, र आज्ञाको मनतत्त्व शुभ्र ज्योतिमा।

चक्र	तत्त्व	परम्परागत रङ र आकृति
मूलाधार	पृथ्वी	पहेँलो वर्ग
स्वाधिष्ठान	जल	सेतो अर्धचन्द्र
मणिपुर	अग्नि	रातो त्रिकोण
अनाहत	वायु	धुम्रवर्ण षट्कोण
विशुद्ध	आकाश	सेतो वृत्त
आज्ञा	मन	शुभ्र ज्योति

देख्नुभयो? मूलाधार पहेँलो थियो, रातो थिएन। मणिपुर रातो थियो, पहेँलो थिएन। आधुनिक इन्द्रेणीले परम्परालाई ठ्याक्कै उल्टो पारिदियो। र परम्पराको त्यो रङमा आफ्नै तर्क थियो। पृथ्वी माटोको रङ, अग्नि आगोको रङ, आकाश शून्यको रङ। त्यो वैज्ञानिक थिएन, तर प्रतीकात्मक रूपमा सुसंगत थियो। र कम्तीमा त्यो आफ्नै थियो, उधारोको थिएन।

अब भन्नुहोस्, यो सुनेर के तपाईंको साधना मऱ्यो? होइन। तपाईंको सास उन्नाइस सय सतहत्तरमा बनेको होइन। तपाईंको स्नायु कुनै अंग्रेज दार्शनिकको पुस्तक पढेर बनेको होइन। उपकरण नयाँ हुन सक्छ, प्रभाव पुरानै हो। पहेँलो पेन्सिलले लेखेको गणित पहेँलो हुँदैन।

जादुई सातको खेल

अब दोस्रो भ्रम। तपाईंलाई कसैले सोध्यो, कति चक्र छन्। तपाईं तुरुन्तै भन्नुहुन्छ, सात। जवाफ यति छिटो आउँछ कि प्रश्नले सास फेर्न पनि पाउँदैन।

तर मित्र, प्रश्न नै गलत छ। यो त्यस्तै हो जस्तै कसैले सोध्यो, नक्सामा कति रेखा हुन्छन्। जति चाहियो उति। नक्सा भूगोल होइन, उपकरण हो।

गन्नुहोस् त परम्पराहरू। बुद्ध नेपालको लुम्बिनीका हुन्। नेपाली संस्कृतिको चुरो ज्ञान बोकेका बौद्ध वज्रयानमा चार चक्र गनिन्छन्, शिर, कण्ठ, हृदय र नाभि। शैवका केही धारामा पाँच। नेपाली हठयोग ज्ञानमा छ मुख्य र सहस्रार जोडेर सात। नेपाली ज्ञान मूल कै नाथ सम्प्रदायमा आठ। नेपाली ज्ञान मूल कै वैष्णव सम्प्रदायमा बाह्र। आधुनिक विस्तृत प्रणालीहरूमा त एक सय चौध, जसमा सात मुख्य, एक्काइस उप र छयासी गौण गनिन्छन्।

परम्परा	चक्र संख्या
बौद्ध वज्रयान	४ (शिर, कण्ठ, हृदय, नाभि)
शैव (केही धारा)	५

परम्परा	चक्र संख्या
हठयोग	६ र सहस्रार गरी ७
नाथ सम्प्रदाय	८
वैष्णव (केही सम्प्रदाय)	१२
आधुनिक विस्तृत प्रणाली	११४ (७ मुख्य, २१ उप, ८६ गौण)

एउटै भूगोल, आधा दर्जन नक्सा।

अब तपाईं सोध्नुहुन्छ, कुन सही। मित्र, म तपाईंलाई उल्टो सोध्छु। काठमाडौंको ट्रेकिङ नक्सा सही कि सडक नक्सा? दुवै सही, किनभने दुवैको प्रयोजन फरक छ। जो ध्यानमा चार बिन्दु चाहन्छ, उसका लागि चार सही। जो कुण्डलिनीको (kundalini) सूक्ष्म यात्रामा छ, उसका लागि एक सय चौध पनि कम।

चक्र अंग होइन। चक्र ध्यानको आधार हो। कलेजो सबैको एउटै ठाउँमा हुन्छ, तर ध्यानको बिन्दु साधकको आवश्यकताअनुसार बदलिन्छ। कलेजो भूगोल हो, चक्र नक्सा हो।

पश्चिमले सात रोज्यो, किनभने त्यहाँ सात रङ थिए, सात स्वर थिए, र कथा भन्नका लागि सात एउटा सुन्दर संख्या थियो। यो षड्यन्त्र होइन। यो कथाको सौन्दर्यशास्त्र हो। मानिसलाई सधैँ त्यो संख्या मन पर्छ जुन उसको संस्कृतिको लयमा बज्छ।

र यहाँ म एउटा गहिरो कुरा भन्न चाहन्छु। जुन दिन तपाईंले नक्सालाई नक्सा भन्न सिक्नुहुन्छ, त्यो दिन तपाईं दुई ठूला रोगबाट एकैचोटि मुक्त हुनुहुन्छ। पहिलो रोग, नक्सालाई देश ठान्ने अन्धविश्वास। दोस्रो रोग, नक्सा देश होइन भन्ने थाहा पाएपछि नक्सै च्यात्ने अन्धसंशय। दुवै रोगी यात्रामा जाँदैनन्। एउटा पोस्टरमै अल्झिन्छ, अर्को कागज च्यातेर बस्छ।

अष्टाचक्रा नवद्वारा

अब म तपाईंलाई घर फर्काउँछु। ब्याक टु बेसिक।

अथर्ववेदको लेखक नेपाली कपिलवस्तुमा जन्मिएका कपिल मुनि हुन्। वेदको सङ्ग्रह र लेखन नेपालमा भएको हो। नेपाल पवित्र वेद उत्पत्ति भूमि हो। अथर्ववेदको दशम काण्ड, द्वितीय सूक्त, एकत्रिंश मन्त्रमा ऋषि भन्छन्, **अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या, तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः।** अर्थात् आठ चक्र भएको, नौ द्वार भएको, देवताहरूको अयोध्या नगरी छ, र त्यसभित्र स्वर्णिम कोश छ, ज्योतिले ढाकिएको।

मित्रहरू, यहाँ एक क्षण रोकिनुहोस्।

अयोध्या भनेको त्यो हो जसलाई कसैले जित्न सक्दैन। तर यहाँ अयोध्या भनेको सहर होइन, यो शरीर हो। नौ द्वार भनेको दुई आँखा, दुई कान, दुई नाक, एक मुख र दुई मलमूत्र द्वार हुन्। शरीर रचनाशास्त्रले आज पनि यही गन्छ। र आठ चक्र, सात होइन, आठ।

अब बुझ्नुहोस्, वेदमा नै सात छैन। वेद आफैँ आठ भन्छ। अनि हामी सातलाई अनादि सत्य भनेर झगडा गरिरहेछौँ। जुन संख्यालाई हामी शाश्वत ठान्दछौँ, त्यो हाम्रै आफ्नै ग्रन्थले भन्दैन।

अझ अघि जाऔँ। कठोपनिषद् र छान्दोग्य उपनिषद्ले भन्छन्, **शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका।** हृदयका एक सय एक नाडी छन्, तीमध्ये **एक शिरतर्फ** जान्छ। त्यही **एक हो सुषुम्ना (sushumna)**। अनि **प्रश्नोपनिषद्ले बहत्तर हजार नाडीको** गणना दिन्छ।

अब ध्यान दिनुहोस्। वेद र उपनिषद्ले नाडीको कुरा धेरै गर्छन्, चक्रको कम। चक्रको विस्तृत प्रणाली त पछि तन्त्रकालमा विकसित भयो। **कुब्जिकामत तन्त्र**, जुन लगभग दशौँ शताब्दीको हो, **कौलज्ञाननिर्णय, नेत्रतन्त्र, र अन्ततः षट्चक्रनिरूपण**।

र यहाँ नेपालको गौरव छ। यो सुन्नुहोस् र छाती फुलाउनुहोस्। कुब्जिकामत तन्त्र, विश्वका सबैभन्दा पुराना चक्रवर्णन भएका पाण्डुलिपिहरूमध्ये एक, त्यसका **मूल हस्तलिखित** प्रति नेपालमा

सुरक्षित छन्। काठमाडौंको राष्ट्रिय अभिलेखालयमा। नेपाल जर्मन पाण्डुलिपि संरक्षण परियोजनाले तिनको माइक्रोफिल्म बनायो, र गउड्रियान तथा स्खोटरमानको विश्वप्रसिद्ध संस्करण त्यही नेपाली पाण्डुलिपिमा आधारित छ।

अनि गोरखनाथ। नाथ सम्प्रदायका आदिनाथ, जसको नामबाट गोर्खा जिल्ला बन्यो, जसको नामबाट गोर्खाली शब्द बन्यो, जसको आठ चक्रको प्रणाली आज पनि जीवित छ।

अर्थात् जुन चक्रज्ञानलाई पश्चिमले उन्नाइस सय सत्ताइसमा पुनः खोज गऱ्यो, त्यसको जीवित रगत हिमालको काखमा बगिरहेको थियो। हामी उधारोको इन्द्रेणी किन्न लागिपरेका छौँ, जब हाम्रै भकारीमा मौलिक धान छ।

यो गौरवको कुरा हो, तर गर्वको होइन। किनभने भकारीमा धान हुनु र त्यो धान पकाएर खानु दुई फरक कुरा हुन्। हामीसँग पाण्डुलिपि छ, तर अभ्यास छैन। हामीसँग गोरखनाथको नाम छ, तर गोरखनाथको साधना छैन। सम्पत्ति हुनु मात्र पर्याप्त छैन, त्यो सम्पत्ति चिन्नु र चलाउनु पनि पर्छ।

पचास पत्र, पचास अक्षर

अब म तपाईंलाई त्यो कुरा भन्छु जसले मलाई अझै रोमाञ्चित पार्छ।

चक्रका पत्र (petals) गन्नुहोस्। मूलाधारका ४, स्वाधिष्ठानका ६, मणिपुरका १०, अनाहतका १२, विशुद्धका १६ र आज्ञाका २। अब जोड्नुहोस्, ४ जोड ६ जोड १० जोड १२ जोड १६ जोड २ बराबर ५०। पचास।

चक्र	पत्र (petals)
मूलाधार	४
स्वाधिष्ठान	६
मणिपुर	१०

चक्र	पत्र (petals)
अनाहत	१२
विशुद्ध	१६
आज्ञा	२
जम्मा	५०

अनि संस्कृत वर्णमालामा कति अक्षर छन्? पचास।

अ आ इ ई देखि क्ष सम्म - मातृका, पचास बीजाक्षर।

र प्रत्येक पत्रमा एक एक अक्षर लेखिएको छ। षट्चक्रनिरूपणले ठ्याक्कै भन्छ कुन पत्रमा कुन अक्षर।

मित्रहरू, यो के हो?

यो शरीर शास्त्र होइन। यो भाषा शास्त्र हो। ध्वनिको नक्सा हो। क्वान्टम तहको।

चक्रप्रणाली मूलतः ध्वनिको नक्सा हो। शरीरमा कुन ध्वनि कहाँ गुञ्जिन्छ, कुन अक्षरले कुन तह जगाउँछ, यही यसको विषय हो। यो एनाटोमी होइन, यो ध्वन्यात्मक र ध्यानात्मक वास्तुकला phonetic-meditative architecture हो।

अब सोच्नुहोस्, हामीले चक्र किन खोज्ने रगतको नसामा? हामीले त आवाजमा खोज्नुपर्ने थियो।

हामीले शरीर भित्र के छ भनी हेर्न शव काट्यौँ, तर हामीले गाउनुपर्ने थियो। गोविन्देको साँचो फेरि दियोमुनि खोज्ने कर्म सुरु भयो।

र यहाँ एउटा सुन्दर संकेत छ। जुन संस्कृतिले ध्वनिलाई ब्रह्म भन्यो, जसले शब्दलाई सृष्टिको पहिलो कारण मान्यो, त्यही संस्कृतिले शरीरलाई पनि ध्वनिकै नक्सामा उतार्‍यो। यो संयोग होइन, यो एउटै दृष्टिको निरन्तरता

हो। जसका लागि ब्रह्माण्ड नादबाट बन्यो, उसका लागि शरीर पनि नादकै नक्सा हुनु स्वाभाविक थियो।

दुई शरीर

अब एउटा आधारभूत कुरा।

वैदिक मनोविज्ञानले भन्छ, तपाईं एउटा शरीर होइन, तपाईं तहहरूको प्याज हुनुहुन्छ। पञ्चकोश। (Pancha Kosha) अन्नमय कोश, जुन अन्नले बनेको छ, यही मांसपिण्ड, यही स्थूल शरीर। प्राणमय कोश, जुन प्राणले बनेको छ। मनोमय कोश, जुन मनले बनेको छ। विज्ञानमय कोश, जुन बुद्धिले बनेको छ। र आनन्दमय कोश, जुन आनन्दले बनेको छ।

कोश	बनोट	अंग्रेजी
अन्नमय कोश	अन्नले बनेको, यही स्थूल शरीर	physical body
प्राणमय कोश	प्राणले बनेको	energy body
मनोमय कोश	मनले बनेको	mental body
विज्ञानमय कोश	बुद्धिले बनेको	wisdom body
आनन्दमय कोश	आनन्दले बनेको	bliss body

अब सुन्नुहोस्। चक्र अन्नमय कोशमा छैन। **चक्र प्राणमय र मनोमय कोशको सन्धिस्थलमा** छ।

अब बुझ्नुभयो, शल्यचिकित्सकले चक्र किन भेट्टाएन? उसले अन्नमय कोश काट्यो। तर चक्र त त्यहाँ थियै थिएन।

यो त्यस्तै हो, जस्तै तपाईंले कम्प्युटर खोल्नुभयो। चिप भेट्टाउनुभयो, तार भेट्टाउनुभयो, पंखा भेट्टाउनुभयो। तर प्रोग्राम सफ्टवेयर कहाँ छ? स्क्रूड्राइभरले सफ्टवेयर भेट्टाउन सकिँदैन। तर के सफ्टवेयर छैन? छ। तर त्यो तह फरक छ।

र यहाँ म एउटा सावधानी थप्न चाहन्छु, किनभने सूक्ष्म शरीर र स्थूल शरीर छुट्टाछुट्टै टापु होइनन्। तिनीहरू निरन्तर अन्तरक्रियामा छन्। मन बिग्रन्छ, पेट बिग्रन्छ। पेट बिग्रन्छ, मन बिग्रन्छ। आधुनिक चिकित्साले यसलाई साइकोसोमाटिक मेडिसिन (psychosomatic medicine)

psychosomatic medicine भन्छ। वेदले यसलाई वर्षदेखि **सहस्र** भन्दै आएको छ।

चक्र भनेको ती सन्धिबिन्दु हुन् जहाँ मन र मांसले एकअर्कालाई छुन्छन्। **जहाँ विचार पचिन्छ र जहाँ भोजन सोचिन्छ।** जहाँ डरले पेट अठ्याउँछ र जहाँ पेटले डर जन्माउँछ।

त्यसैले जब कसैले भन्छ, चक्र वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित छैन, म भन्छु, ठीक भन्यौ। र जब कोही भन्छ, त्यसैले चक्र झूट हो, म भन्छु, गलत भन्यौ। किनभने प्रमाणित नहुनु र अस्तित्वहीन हुनु दुई फरक कुरा हुन्। नक्सामा कोरिएको रेखा जमिनमा हुँदैन। तर त्यो रेखाले हजारौँ यात्रीलाई गन्तव्यसम्म पुऱ्याएको छ। आफ्नो करामत सिद्द गरेको छ।

ऊर्जा (energy) मुनिम (accountant) को हिसाब

अब म सबैभन्दा दुरुपयोग भएको शब्दमा आउँछु। ऊर्जा।

मेरो ऊर्जा ब्लक भयो। उसको ऊर्जा नकारात्मक छ। यो ढुंगाले ऊर्जा दिन्छ। यी वाक्यहरू आज हावामा उडिरहेका छन्, र कसैले सोध्दैन, यो ऊर्जा भनेको के हो।

मित्रहरू, विज्ञानको ऊर्जा त्यो होइन।

विज्ञान सञ्चारक जोनाथन ज्यारी (Jonathan Jarry) र म्याकगिल विश्वविद्यालयको अफिस फर साइन्स एन्ड सोसाइटीले स्पष्ट भन्छ, **ऊर्जा कुनै वस्तु होइन, ऊर्जा एउटा संख्या** हो। यो वस्तुहरूको अवस्था परिवर्तन नाप्ने हिसाबी गुण हो।

उदाहरणले बुझ्नुहोस्। बैंकको ब्यालेन्स के हो? के तपाईं बैंकको ढोका खोलेर ब्यालेन्स नामक वस्तु देख्न सक्नुहुन्छ? सक्नुहुन्न। तर के ब्यालेन्स झूट हो? होइन। त्यो वास्तविक छ, तर त्यो वस्तु होइन, सम्बन्ध हो, हिसाब हो।

भौतिकशास्त्री ऊर्जाको मुनिम हो। उसले संख्या एक खल्तीबाट अर्कोमा सऱ्यो कि सरेन, त्यो हेर्छ। उसले कहिल्यै ऊर्जा नामक तरल पदार्थ देख्दैन।

अब यहाँ ठूलो निष्कर्ष आउँछ। यदि ऊर्जा वस्तु होइन भने, **ऊर्जा बग्न सक्दैन, अड्किन सक्दैन, र हातले छुन सकिँदैन**।

तर पर्खनुहोस्। म प्राणलाई इन्कार गरिरहेको छैन। म भन्दैछु कि **प्राण भनेको फिजिक्सको ऊर्जा होइन**। अनुवादको गल्ती भयो। बीसौँ शताब्दीमा कसैले प्राणलाई **एनर्जी** भनेर अनुवाद गरिदियो, र त्यहीँबाट सारा भ्रम सुरु भयो।

प्राण भनेको नियामक सिद्धान्त हो, इन्धन होइन। प्रश्नोपनिषद्ले प्राणलाई पाँच भागमा बाँड्छ, **प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान**। र यी पाँच वस्तु होइनन्, कार्य हुन्। श्वास (Breathing/ Respiration), उत्सर्जन(Excretion), पाचन (Digestion), ऊर्ध्वगति (Upward Movement / Ascension) र परिसंचरण (Circulation)। यी शरीरका स्वायत्त प्रणालीका कार्य (functions) हुन्।

जब हामी प्राणलाई एनर्जी भन्न छोड्छौँ र नियमन (regulation) भन्न सुरु गर्छौं, तब वेद र विज्ञान एउटै टेबलमा बस्न सक्छन्।

शब्द एउटा गलत रोजियो, र दुई हजार वर्षको ज्ञान बीस वर्षमा हास्यास्पद भनियो। भाषा सानो कुरा होइन, मित्रहरू। भाषा नै त्यो भाँडो हो जसमा सत्य राखिन्छ। भाँडो चुहियो भने सत्य पनि चुहिन्छ।

नौ वर्षकी बालिका

अब म तपाईंलाई विज्ञानको इतिहासको सबैभन्दा सुन्दर कथा सुनाउँछु।

सन् १९९६ को कुरा हो। अमेरिकाको कोलोराडोकी ९ वर्षीया बालिका एमिली रोजालाई स्कूलको विज्ञान मेला (Science Fair) का लागि एउटा परियोजना बनाउनु थियो।

उनकी आमा नर्स भएकाले घरमा प्राय: "Therapeutic Touch" को चर्चा हुन्थ्यो। यो यस्तो उपचार पद्धति थियो, जहाँ चिकित्सकले बिरामीलाई नछोईकन केवल हातले उनीहरूको 'ऊर्जा क्षेत्र' (energy field) महसुस गरेर निको पार्ने दाबी गर्थे।

एमिलीको मनमा जिज्ञासा उठ्यो--- "के उनीहरूले साँच्चै त्यो ऊर्जा महसुस गर्न सक्छन्?"

यो जाँच्न उनले एउटा अत्यन्तै सरल प्रयोग तयार पारिन्:

उनले गत्ता (cardboard) को एउटा पर्दा बनाइन्, जसमा दुईवटा प्वाल थिए। थेरापिस्टले पर्दापारिबाट आफ्ना दुवै हात छिराउँथे। एमिलीले सिक्का उछालेर (दायाँ वा बायाँ) तय गर्थिन् र नछोईकन आफ्नो हात तीमध्ये कुनै एउटा हातमाथि राख्थिन्।

मुख्य प्रश्न: "मेरो हात तपाईंको कुन हातमाथि छ?"

यदि 'मानव ऊर्जा क्षेत्र' साँच्चै महसुस गर्न सकिने चीज थियो भने, यो उत्तर दिनु निकै सजिलो हुनुपर्थ्यो। ठ्याक्कै तातो तावानजिक हात पुर्‍याउँदा तातो महसुस भएजस्तै।

एमिलीले २१ जना अभ्यासकर्तामाथि कुल २८० पटक परीक्षण गरिन्। नतिजा आयो: मात्र ४४ प्रतिशत सही!

आँखा चिम्लेर सिक्का उछाल्दा वा अन्दाज लगाउँदा पनि कम्तीमा ५० प्रतिशत नतिजा मिल्नुपर्थ्यो। अर्थात्, 'ऊर्जा क्षेत्र' महसुस गर्ने उनीहरूको दाबी संयोगले अन्दाज लगाउनुभन्दा पनि कमजोर साबित भयो।

यो अनुसन्धान सन् उन्नाइस सय अन्ठानब्बेमा जामा अर्थात् जर्नल अफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएसनमा (JAMA - Journal of the American Medical Association) प्रकाशित भयो। एमिली रोजा त्यसबेला एघार वर्षकी थिइन्, र चिकित्सा विज्ञानको प्रतिष्ठित जर्नलमा छापिने विश्वकी सबैभन्दा कम उमेरकी लेखक बनिन्।

अब यसको अर्थ के?

मित्रहरू, यहाँ दुई प्रतिक्रिया सम्भव छन्, र दुवै मूर्खताका छन्। पहिलो मूर्खता, देख्यौ, सबै झूट, चक्र फक्र केही छैन। दोस्रो मूर्खता, विज्ञानले के बुझ्छ, त्यो त सूक्ष्म कुरा हो।

म तेस्रो बाटो सुझाउँछु। साक्षीको (witness) बाटो।

एमिलीको प्रयोगले के प्रमाणित गर्‍यो? एउटा अत्यन्तै सटीक कुरा। मानव शरीरबाट यस्तो भौतिक क्षेत्र निस्कँदैन जुन अर्को व्यक्तिको हत्केलाले पत्ता लगाउन सकोस्। बस्, यति।

यसले चक्रको ध्यान उपयोगितालाई छुँदैन। यसले प्राणायामको (pranayama) प्रभाव खण्डन गर्दैन। यसले बीजमन्त्रको शान्ति नकार्दैन।

र सबैभन्दा ठूलो कुरा, यदि ऊर्जा मुनिमको संख्या हो भने, एमिलीको परिणाम अपेक्षित थियो। संख्या हातले छुन सकिँदैन। बैंक ब्यालेन्स औँलाले छाम्न सकिँदैन। यसमा आश्चर्य के छ?

गल्ती एमिलीले होइन, अनुवादकले गरेको थियो, जसले प्राणलाई ऊर्जा भनिदियो, र ऊर्जालाई छुन सकिने वस्तु ठानिदियो।

अनि आफैँलाई सोध्नुहोस्। तपाईंले भित्र जे महसुस गर्नुहुन्छ, त्यो अरूले बाहिरबाट नाप्न सक्नुपर्ने हो र? तपाईंको सपना कुन यन्त्रले नाप्छ? तपाईंको पीडा कुन तराजुले जोख्छ? तर के सपना छैन? के पीडा छैन?

आन्तरिक अनुभूति वास्तविक छ, तर त्यो बाह्य क्षेत्र होइन। यही एउटा वाक्यले सारा झगडा सकिन्छ।

र म एमिलीलाई सलाम गर्छु। नौ वर्षकी एउटी बालिकाले जे गरिन्, त्यो हजार पण्डितले गर्न सकेका थिएनन्। उनले प्रश्न सोधिन्। उनले विश्वास गर्न पनि अस्वीकार गरिन्, र अपमान गर्न पनि। उनले केवल जाँचिन्। यही हो साक्षीभाव, र यही हो साधनाको पहिलो सर्त।

विज्ञानले जहाँ टाउको हल्लाउँछ

अब मलाई नराम्रो मान्छे नठान्नुहोस्। मैले धेरै भत्काएँ, अब म बनाउँछु। म विज्ञानलाई नै साक्षी (witness) राख्छु, र विज्ञानले धेरै ठाउँमा टाउको हल्लाउँछ।

पहिलो कुरा, स्नायुजालको संयोग। शरीरमा स्वायत्त स्नायु प्रणालीका ठूला गाँठाहरू (autonomic plexuses) छन्। तिनको स्थान हेर्नुहोस्।

चक्र	नजिकको स्नायुजाल र ग्रन्थि
मूलाधार	Coccygeal / pelvic plexus

चक्र	नजिकको स्नायुजाल र ग्रन्थि
स्वाधिष्ठान	Hypogastric plexus, gonads
मणिपुर	Celiac plexus (अंग्रेजीमै solar plexus)
अनाहत	Cardiac plexus, thymus gland
विशुद्ध	Pharyngeal plexus, thyroid
आज्ञा	Cavernous plexus, pituitary, hypothalamus
सहस्रार	Cerebral cortex, pineal gland

मूलाधारको ठाउँमा ककसिजियल र पेल्विक प्लेक्सस छ। स्वाधिष्ठानको ठाउँमा हाइपोगास्ट्रिक प्लेक्सस र यौन ग्रन्थि। मणिपुरको ठाउँमा सिलियाक प्लेक्सस, जसलाई अंग्रेजीमै सोलार प्लेक्सस भनिन्छ। अनाहतको ठाउँमा कार्डियाक प्लेक्सस र थाइमस ग्रन्थि। (thymus gland) विशुद्धको ठाउँमा फ्यारिन्जियल प्लेक्सस र थाइरोइड। (thyroid) आज्ञाको ठाउँमा क्याभर्नस प्लेक्सस, पिट्युटरी र हाइपोथ्यालामस। (hypothalamus) र सहस्रारको ठाउँमा सेरेब्रल कर्टेक्स (cerebral cortex) र पिनियल ग्रन्थि। (pineal gland)

मणिपुरलाई अंग्रेजीमा सोलार प्लेक्सस भन्नु संयोग होइन। शरीर रचनाशास्त्रीहरूले त्यो स्नायुजालको किरणजस्तो आकार देखेर सूर्य नाम दिए। अनि योगीहरूले हजारौँ वर्ष अघि त्यहीँ अग्नितत्त्व राखेका थिए।

दुई फरक युग, दुई फरक भाषा, तर एउटै सूर्य।

तर सावधान। ठाउँ मिल्नु र वस्तु उही हुनु फरक कुरा हो। कुनै शल्यक्रियामा चक्र नामक संरचना भेटिएको छैन। म यो स्पष्ट भन्छु, किनभने बौद्धिक इमानदारी नै साधनाको पहिलो सर्त हो।

जसले साधनाका लागि झूट बोल्नुपर्छ, उसको साधना पहिल्यै मरिसकेको छ।

दोस्रो कुरा, र यो सबैभन्दा बलियो साक्षी हो, भावनाको शरीर नक्सा। सन् दुई हजार चौधमा फिनल्यान्डका नुम्मेन्मा र सहकर्मीहरूले (Nummenmaa et al.) पिएनएएस PNAS मा बडिली म्याप्स अफ इमोसन्स "Bodily maps of emotions" नामक अनुसन्धान प्रकाशित गरे। सात सयभन्दा बढी मानिसलाई सोधियो, जब तपाईं डराउनुहुन्छ, शरीरको कुन भाग सक्रिय हुन्छ, र जब माया लाग्छ त्यो बेला नि।

परिणाम अद्भुत थियो। फिनिस, स्विडिश र ताइवानी, तीन पूर्णतः फरक संस्कृतिका मानिसले उही नक्सा बनाए। डर र चिन्ता छाती र पेटमा देखियो, ठ्याक्कै त्यहाँ जहाँ मणिपुर र मूलाधार राखिएका छन्।

भावना	शरीरको सक्रिय क्षेत्र	नजिकको चक्र
डर, चिन्ता (fear, anxiety)	छाती र पेट	मणिपुर, मूलाधार
माया, कृतज्ञता (love, gratitude)	छातीको केन्द्र	अनाहत
रिस (anger)	छाती, टाउको, पाखुरा	मणिपुर, आज्ञा
खुसी (happiness)	पूरै शरीर, विशेषतः छाती र टाउको	अनाहत, सहस्रार
उदासी (sadness)	छाती भारी, हातखुट्टा सुन्न	अनाहत

माया र कृतज्ञता छातीको केन्द्रमा देखियो, ठ्याक्कै अनाहतको ठाउँमा। रिस छाती, टाउको र पाखुरामा। खुसी पूरै शरीरमा, तर विशेषतः छाती र टाउकोमा। उदासीमा छाती भारी भयो र हातखुट्टा सुन्न भए।

मित्रहरू, यो त चक्र नक्सा नै हो।

फरक यत्ति छ, नुम्मेन्माले त्यहाँ चक्र छ भन्दैनन्। उनी भन्छन् त्यहाँ अन्तर्ग्राही संवेदना (interoception) छ, अर्थात् शरीरभित्रको अवस्था मस्तिष्कले पढ्ने प्रणाली, जसको केन्द्र इन्सुलामा (insular cortex)

(insular cortex) छ। नाम फरक, नक्सा उही। योगीले हजारौँ वर्ष अघि ध्यानमा त्यही देखे जुन एफएमआरआई fMRI ले आज देख्दैछ।

तेस्रो कुरा, आन्द्राको मस्तिष्क। तपाईंले भन्नुभएकै छ, पेटमा गाँठो पर्‍यो, मन मानेन, आन्द्रा घुम्यो। आधुनिक विज्ञान भन्छ, मानिसको पाचन प्रणालीमा करिब पचास करोड स्नायुकोष छन्। यसलाई एन्टेरिक नर्भस सिस्टम enteric nervous system भनिन्छ, र वैज्ञानिकहरू यसलाई दोस्रो मस्तिष्क (second brain भन्छन्। शरीरको नब्बे प्रतिशतभन्दा बढी सेरोटोनिन त्यहीँ बन्छ। गट ब्रेन अक्ष आज चिकित्सा अनुसन्धानको सबैभन्दा तातो क्षेत्र हो। अनि योगले हजारौँ वर्षदेखि त्यहीँ मणिपुर, अर्थात् इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास र पहिचानको केन्द्र राखेको थियो।

चौथो कुरा, वेगस नाडी (vagus nerve), सुषुम्नाको (sushumna) भौतिक छाया। यो दसौँ क्रेनियल नर्भ हो। यो मस्तिष्कबाट झर्छ, घाँटी हुँदै, मुटु छुँदै, फोक्सो हुँदै पेटसम्म पुग्छ। यसको बाटो र चक्रको रेखा लगभग उही छ। र यसको काम के हो? शान्त गर्नु। यो पारासिम्पाथेटिक प्रणालीको (parasympathetic system) मुख्य नाडी हो। जब वेगस सक्रिय हुन्छ, मुटुको धड्कन घट्छ, पाचन सुधार हुन्छ, तनाव हट्छ।

आज भ्यागल टोन (vagal tone) चिकित्सा विज्ञानको मान्य मापदण्ड हो। र यसलाई बढाउने प्रमाणित तरिका के हुन्? लामो सास फेर्नु, गुनगुनाउनु, मन्त्र जप्नु, र गर्धन तथा घाँटीको काम गर्नु। अर्थात् प्राणायाम (pranayama), भ्रामरी र मन्त्रजाप। (mantra chanting)

मित्रहरू, हजारौँ वर्ष अघि कसैले वेगस नाडीको नाम जानेको थिएन। तर कसैले अनुभव गरेको थियो कि यसो गर्दा भित्र शान्ति आउँछ। अनुभव सही थियो, व्याख्या मात्र फरक थियो। र यही हो परम्परा र विज्ञानबीचको सही सम्बन्ध। परम्पराले के काम गर्छ भन्ने भेट्टायो। विज्ञानले किन काम गर्छ भन्ने खोज्दैछ। दुवैको आवश्यकता छ। एउटाको हातमा अनुभव छ, अर्कोको हातमा व्याख्या। र सत्य दुवैको बीचमा उभिएको छ।

बीजमन्त्र किन काम गर्छ

अब तपाईं भन्नुहोला, ठीक छ, चक्र प्रतीक हो। तर **लं, वं, रं, यं, हं र ॐ**, यी त काम गर्छन्, मैले अनुभव गरेको छु।

म भन्छु, हो, गर्छन्। र म तपाईंलाई किन गर्छन् भन्छु।

पहिलो कारण, गुनगुनाहटले नाइट्रिक अक्साइड (nitric oxide) बढाउँछ। सन् दुई हजार दुईमा स्वीडेनका वेइट्जबर्ग र लुन्डबर्गले अमेरिकन जर्नल अफ रेस्पिरेटरी एन्ड क्रिटिकल केयर मेडिसिनमा प्रकाशित गरे कि गुनगुनाउँदा नाकभित्रको नाइट्रिक अक्साइड लगभग पन्ध्र गुणा बढ्छ। नाइट्रिक अक्साइडले रक्तनली फराकिलो बनाउँछ, फोक्सोमा अक्सिजन र रगतको आदानप्रदान सुधार्छ, र साइनसमा जीवाणुनाशक काम गर्छ।

अब भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama) के हो? भमराजस्तै गुनगुनाउनु। अनि **अं**, सबै बीजमन्त्रको पुच्छर, त्यो के हो? नासिक्य अनुनाद। (resonance) **लं, वं, रं, यं, हं,** यी सबैको अन्त्यमा अनुस्वार छ। सबै नाकबाट गुञ्जिन्छन्।

हजारौँ वर्ष अघि कसैले नाइट्रिक अक्साइड जानेको थिएन। तर कसैले अनुभव गरेको थियो कि यसरी गुनगुनाउँदा भित्र केही खुल्छ। त्यो अनुभव सही थियो, व्याख्या मात्र अनुपलब्ध थियो।

दोस्रो कारण, छ सास प्रति मिनेटको जादु। सन् दुई हजार एकमा इटालीका बर्नार्डी र सहकर्मीहरूले ब्रिटिश मेडिकल जर्नलमा एउटा अद्भुत अनुसन्धान प्रकाशित गरे। उनीहरूले नापे कि क्याथोलिक रोजरी प्रार्थना र योगिक मन्त्र, दुवै जप्दा श्वासको गति स्वतः करिब छ पटक प्रति मिनेटमा पुग्छ।

अनि छ प्रति मिनेट किन विशेष? किनभने त्यो मानव हृदय र रक्तचाप प्रणालीको प्राकृतिक अनुनाद आवृत्ति हो। त्यहाँ पुग्दा ब्यारोरिफ्लेक्स संवेदनशीलता (baroreflex sensitivity) नाटकीय रूपमा बढ्छ, हृदयगति परिवर्तनशीलता (Heart Rate Variability, HRV) सुधार्छ, रक्तचाप घट्छ।

दुई फरक महादेश, दुई फरक धर्म, दुई फरक भाषा, तर उही लय। किनभने दुवैले उही शरीर पाएका थिए। मित्रहरू, यही हो सत्यको सुन्दरता। सत्यले पासपोर्ट मान्दैन। सत्यले धर्मको नाम सोध्दैन। जुन

लयले इटालीको चर्चमा काम गर्छ, त्यही लयले हिमालको गुफामा पनि काम गर्छ।

तर तेस्रो कारण सबैभन्दा ठूलो छ, र त्यो नाइट्रिक अक्साइड होइन। त्यो ध्यान हो।

जब तपाईं **रं** भन्दै नाभिमा मन राख्नुहुन्छ, तपाईंले त्यो क्षेत्रलाई अन्तर्ग्राही ध्यान (interoceptive attention) दिनुभयो। मस्तिष्कको इन्सुलाले (insular cortex) त्यो भागको नक्सा तीव्र पार्छ। जुन क्षेत्रमा ध्यान जान्छ, त्यो क्षेत्र मस्तिष्कमा ठूलो हुन्छ। यो न्युरोप्लास्टिसिटी (neuroplasticity) हो, र यो प्रमाणित छ।

अनि जब तपाईं आफ्नो पेटलाई पहिलोपटक साँच्चै अनुभव गर्नुहुन्छ, तपाईंको डर, तपाईंको तनाव, तपाईंको भोक, ती सबै सचेत बन्छन्। र जुन कुरा सचेत भयो, त्यसमाथि छनोट सम्भव हुन्छ। जुन कुरा अचेत रह्यो, त्यसले तपाईंलाई चलाइरहन्छ।

चक्रध्यान भनेको आफ्नै शरीरलाई पढ्न सिक्ने वर्णमाला हो। र जसले आफ्नो शरीर पढ्न जान्दैन, ऊ जीवनभर आफ्नै घरमा पाहुना बनेर बस्छ।

मूलाधार, जराको प्रश्न

अब हामी यात्रामा जाऔँ। तर याद राख्नुहोस्, हामी नक्सा हेर्दैछौँ, देश होइन।

चक्र	तत्त्व	बीज	पत्र	मुख्य प्रश्न
मूलाधार (Root)	पृथ्वी	लं	४	के म सुरक्षित छु
स्वाधिष्ठान (Sacral)	जल	वं	६	के म बग्न सक्छु
मणिपुर (Solar Plexus)	अग्नि	रं	१०	के म मालिक हुँ
अनाहत (Heart)	वायु	यं	१२	के म प्रेम गर्न सक्छु
विशुद्ध (Throat)	आकाश	हं	१६	के म सत्य बोल्न सक्छु
आज्ञा (Third Eye)	मन	ॐ	२	के म स्पष्ट देख्छु
सहस्रार (Crown)	तत्त्वभन्दा पर	मौन	सहस्र	प्रश्न बाँकी छैन

पहिलो केन्द्र मूलाधार हो। यो मेरुदण्डको आधारमा, गुदा र जननेन्द्रियको बीचमा राखिन्छ। यसको तत्त्व पृथ्वी हो, बीजमन्त्र **लं** हो, **पत्र चार** छन्। यसको प्रश्न एउटै छ, के म सुरक्षित छु। र यसको शरीरसम्बन्ध खुट्टा, हाड, ठूलो आन्द्रा र अधिवृक्क ग्रन्थिसँग जोडिन्छ।

एउटा कथा भन्छु। एउटा मानिस मकहाँ आयो र भन्यो, म ध्यान गर्न सक्दिनँ, मन भाग्छ। मैले सोधेँ, तिम्रो घरभाडा तिरेको छ? ऊ छक्क पर्‍यो र भन्यो, त्यसको ध्यानसँग के सम्बन्ध। मैले भनेँ, सबथोक। जसको भाडा बाँकी छ, उसको मन तेस्रो नेत्रमा जाँदैन। मन भाडामै अड्किन्छ।

मित्रहरू, आध्यात्मिकता माथिबाट सुरु हुँदैन। तलबाट सुरु हुन्छ। आजको संसारको सबैभन्दा ठूलो रोग यही हो, जरा नभएको रूख उचाइको सपना देखिरहेछ। मानिसलाई काम छैन, घर छैन, सम्बन्ध छैन, तर ऊ क्राउन चक्र एक्टिभेसन खोज्दैछ।

र यो केवल उपदेश होइन, यो शरीरशास्त्र पनि हो। एचपिए अक्ष (HPA axis), अर्थात् हाइपोथ्यालामस (hypothalamus), पिट्युटरी र अधिवृक्कको तनाव प्रणाली (Adrenal Stress System), यही क्षेत्रसँग जोडिएको छ। दीर्घकालीन असुरक्षाले कोर्टिसोल (cortisol) बढाउँछ। कोर्टिसोलले पाचन बिगार्छ, निद्रा बिगार्छ, स्मरण बिगार्छ। तपाईंको जरा हल्लियो भने माथिका सबै पात सुक्छन्। यो योग होइन, यो एन्डोक्रिनोलोजी (endocrinology) हो।

त्यसैले यहाँको साधना पनि माटोकै छ। नाङ्गो खुट्टा माटोमा हिँड्नुहोस्। नियमित समयमा खानुहोस्। सुत्ने समय एउटै राख्नुहोस्। हिसाब मिलाउनुहोस्। लं जप्नुहोस्, तर बिल पनि तिर्नुहोस्। जुन दिन बिल तिरिन्छ, त्यो दिन ध्यान आफैँ गहिरो हुन्छ।

स्वाधिष्ठान, बग्ने पानी

दोस्रो केन्द्र स्वाधिष्ठान हो। यो नाभिमुनि, प्युबिक हाडमाथि राखिन्छ। तत्त्व जल हो, बीजमन्त्र **वं** हो, **पत्र छ** छन्। प्रश्न यो हो, के म बग्न सक्छु। र यसको शरीरसम्बन्ध जननेन्द्रिय, मृगौला, मूत्राशय र यौन ग्रन्थिसँग छ।

पानीको स्वभाव के हो? बग्नु। र बगाइ रोकियो भने? पानी सड्छ। सडेको पानीले तिर्खा मेट्दैन, रोग बाँड्छ।

यही यस चक्रको शिक्षा हो। सिर्जना, आनन्द, यौनिकता र भावना, यी बग्नुपर्छ। रोक्नु भनेको सड्नु हो। तर हाम्रो समाजले यहाँ ठूलो लाज थोपर्‍यो, र लाजले पानी जमाइदियो।

जुन समाजले कामलाई दबाउँछ, त्यो समाज हिंस्रक बन्छ। र म यसमा एउटा कुरा थप्न चाहन्छु। जुन समाजले सिर्जना दबाउँछ, त्यो समाज निर्जीव बन्छ। नेपालमा हेर्नुहोस्, कति प्रतिभा भित्रै मरे, किनभने यसले पेट भर्दैन भनियो। त्यो स्वाधिष्ठानको मृत्यु हो। र जुन देशका युवाहरूको सिर्जना मर्छ, त्यो देशको भविष्य पनि सँगै मर्छ।

त्यसैले यहाँको साधना गम्भीर हुँदैन, चञ्चल हुन्छ। नाच्नुहोस्, कसैले नदेख्ने ठाउँमा भए पनि। कुनै कला बिना उद्देश्य गर्नुहोस्, बिक्री गर्न होइन, बग्न। पानी पिउनुहोस्। कम्मर खुकुलो पार्ने आसन गर्नुहोस्। र सबैभन्दा ठूलो कुरा, आफ्नो आनन्दलाई अपराध ठान्न छोड्नुहोस्।

मणिपुर, मणिको सहर

तेस्रो केन्द्र मणिपुर हो, नाभि र छातीको बीचमा। तत्त्व अग्नि हो, बीजमन्त्र रं हो, **पत्र दश** छन्। प्रश्न यो हो, के म आफ्नो जीवनको मालिक हुँ। शरीरसम्बन्ध पेट, कलेजो, अग्न्याशय र सिलियाक प्लेक्ससँग छ।

मणिपुर भनेको मणिहरूको सहर। किन यस्तो नाम? किनभने यहाँ अग्नि छ। र अग्निले दुई काम गर्छ। पकाउँछ, कि जलाउँछ।

आयुर्वेदले यसलाई जठराग्नि (jatharagni) भन्छ। र आयुर्वेदको सम्पूर्ण चिकित्सादर्शन एउटै वाक्यमा बाँधिन्छ, **रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ**, सबै रोग मन्द अग्निबाट जन्मन्छन्।

अब आधुनिक विज्ञान हेर्नुहोस्। गट माइक्रोबायोम (gut microbiome), पाचक इन्जाइम (enzymes), गट ब्रेन अक्ष। (gut-brain axis) यी सबैले के भन्दैछन्? पाचन बिग्रियो भने मूड बिग्रन्छ, प्रतिरक्षा बिग्रन्छ, निद्रा बिग्रन्छ। दुई हजार वर्षको फासला, तर एउटै निष्कर्ष।

अनि भाषा हेर्नुहोस्। नेपालीमा हामी भन्छौँ पेटको आगो। रिसाउँदा भन्छौँ पित्त छाड्यो। डराउँदा भन्छौँ आन्द्रा घुम्यो। हिम्मत भएकालाई भन्छौँ पेट

भएको मान्छे। भाषाले शरीरको सत्य लुकाउन सक्दैन। जुन कुरा शास्त्रले भन्न बिर्सिन्छ, त्यो कुरा गाउँको बोलीले सम्झिराखेको हुन्छ।

त्यसैले यहाँको साधना पेटको मात्र होइन, निर्णयको पनि हो। नो भन्न सिक्नुहोस्, एकपटक, आजै। कपालभाति र अग्निसार गर्नुहोस्। समयमा खानुहोस्, चिसो खाना घटाउनुहोस्। र एउटा निर्णय आफैँ लिनुहोस्, कसैलाई नसोधी। जुन दिन तपाईंले आफ्नो जीवनको एउटा सानो निर्णय आफैँ लिनुहुन्छ, त्यो दिन तपाईंको मणिपुरमा आगो बल्छ।

अनाहत, नबजाइएको ध्वनि

चौथो केन्द्र अनाहत हो, छातीको केन्द्रमा। तत्त्व वायु हो, बीजमन्त्र **यं** हो, **पत्र बाह्र** छन्। प्रश्न यो हो, के म प्रेम गर्न सक्छु, डर बिना। शरीरसम्बन्ध मुटु, फोक्सो र थाइमस ग्रन्थिसँग (thymus gland) छ।

नाम सुन्नुहोस्, अनाहत। आहत भनेको ठोकिएर बनेको ध्वनि। तबला ठोक्दा आवाज आउँछ, त्यो आहत नाद हो। अनाहत भनेको बिना ठोकाइ आउने ध्वनि।

तर मित्र, यो सम्भव छ? भौतिकशास्त्रले भन्छ, ध्वनिका लागि कम्पन चाहिन्छ, र कम्पनका लागि टकराव चाहिन्छ। अनाहत नाद भौतिक रूपमा असम्भव छ।

अनि ऋषिले किन यस्तो नाम दिए? किनभने उनीहरू भौतिक ध्वनिको कुरा गर्दै थिएनन्। उनीहरू त्यो प्रेमको कुरा गर्दै थिए जुन कारण बिना आउँछ। जुन किनभने माग्दैन। तपाईंको सन्तानले तपाईंलाई के दियो? केही पनि दिएन। तर माया? असीम। त्यो अनाहत हो।

अब विज्ञान हेर्नुहोस्। थाइमस ग्रन्थि छातीको केन्द्रमा, मुटुमाथि छ। बाल्यकालमा ठूलो हुन्छ, जवानीपछि खुम्चिँदै जान्छ। यसैले टी सेल (T-cells) बनाउँछ, प्रतिरक्षा प्रणालीको सिपाही। अनि यसको सबैभन्दा गहिरो काम के हो थाहा छ? आफ्नो र पराइ छुट्याउन सिकाउनु। टी सेललाई थाइमसले सिकाउँछ, यो शरीरको आफ्नै हो, यसमाथि आक्रमण नगर।

मित्रहरू, यो कति काव्यात्मक छ। प्रेमको ग्रन्थिको काम नै आफूलाई आक्रमण नगर्न सिकाउनु।

अनि जब यो सिकाइ बिग्रन्छ? स्वप्रतिरक्षा रोग (autoimmune disease) जन्मन्छ, जहाँ शरीरले आफैँलाई आक्रमण गर्छ। अब भन्नुहोस्, आत्मघृणा र अटोइम्युनिटी (autoimmunity), के यी दुई फरक भाषामा उही कुरा होइनन्? म प्रमाणको दाबी गर्दिनँ, तर काव्यको साक्षी (witness) दिन्छु।

त्यसैले यहाँको साधना पनि खुल्ने साधना हो। दिनको तीन पटक लामो सास फेर्नुहोस्, विशेषतः लामो निःश्वास। कसैलाई माफ गर्नुहोस्, र सबैभन्दा पहिले आफैँलाई। छाती खोल्ने आसन गर्नुहोस्। **यं** जप्नुहोस्, र आफ्नै छातीमा हात राख्नुहोस्। किनभने जुन हातले हजार जनालाई छुन्छ, त्यो हातले कहिल्यै आफ्नै छाती छोएको हुँदैन।

विशुद्ध, शुद्धिको द्वार

पाँचौँ केन्द्र विशुद्ध हो, कण्ठमा। तत्त्व आकाश हो, बीजमन्त्र **हं** हो, **पत्र सोह्र** छन्। प्रश्न यो हो, के म आफ्नो सत्य बोल्न सक्छु। शरीरसम्बन्ध थाइरोइड (thyroid), प्यारा थाइरोइड, स्वरयन्त्र र घाँटीसँग छ।

नाम फेरि हेर्नुहोस्, विशुद्ध, अर्थात् अत्यन्तै शुद्ध। किन घाँटीलाई शुद्धिको ठाउँ भनियो? किनभने घाँटी नै छान्ने ठाउँ हो। भित्र जे छ, त्यो बाहिर जाने द्वार यही हो। र यहीँ हामी छान्छौँ, लुकाउँछौँ, झूट बोल्छौँ।

एउटा कथा भन्छु। एउटी महिला मकहाँ आइन्। वर्षौंदेखि थाइरोइडको औषधि खाइरहेकी। उनले भनिन्, घाँटी सधैँ अठ्िएको जस्तो लाग्छ, केही अड्किएको जस्तो। मैले एउटा प्रश्न सोधेँ। अन्तिम पटक कहिले तपाईंले कसैलाई नाइँ भन्नुपर्ने ठाउँमा नाइँ भन्नुभयो? अर्कालाई नराम्रो लाग्छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै आफूलाई मन नपरेको कुरालाई अन्तिम पटक कहिले मन परेन भन्नुभयो?

उनी केही बेर चुप लागिन्। अनि रुन थालिन्। भनिन्, पन्ध्र वर्ष भयो। पन्ध्र वर्षदेखि मैले सबैलाई हुन्छ मात्रै भन्दै आएकी छु। मन नमानेको बेला पनि हुन्छ। थाकेको बेला पनि हुन्छ। रिस उठेको बेला पनि हुन्छ। नाइँ भन्नुपर्ने ठाउँमा पनि अर्कालाई नराम्रो लाग्छ भनि हुन्छ भन्दै आएकी छु।

अब सुन्नुहोस्, र यहाँ म अत्यन्त सावधान छु। म भन्दिनँ कि आफूलाई लागेको कुरा जस्ताको तस्तै नबोलेकोले थाइरोइड बिग्रन्छ। त्यो प्रमाणित छैन, र म तपाईंलाई झूट बेच्दिनँ। थाइरोइडका आफ्नै कारण छन्, आयोडिनको कमी, स्व-प्रतिरक्षा, आनुवंशिकता।

तर म यति भन्छु। दीर्घकाल सम्म आफु भित्र दबाएर राखिएको दमित तनावले एचपिए अक्ष (HPA axis) र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर गर्छ, र यो प्रमाणित छ। र थाइरोइडका धेरै समस्या स्वप्रतिरक्षामूलक हुन्छन्। त्यसैले बोल्नु औषधि होइन, तर दमित तनाव नखोल्नु रोगको बाटो हुन सक्छ।

त्यसैले यहाँको साधना आवाजको साधना हो। गाउनुहोस्, सुर नमिले पनि। दिनको एउटा साँचो कुरा भन्नुहोस्। **सिंहासन र उज्जायी** प्राणायाम (pranayama) गर्नुहोस्। **हं** जप्नुहोस्। र सबैभन्दा कठिन अभ्यास, होइन भन्न सिक्नुहोस्। किनभने जसले होइन भन्न सक्दैन, उसको प्रतिरक्षा प्रणाली निरर्थक हुन्छ।

आज्ञा, आदेशको केन्द्र

छैटौँ केन्द्र आज्ञा हो, दुई आँखीभौंको बीचमा। तत्त्व मन हो, बीजमन्त्र **ॐ** हो, **पत्र दुई** छन्। प्रश्न यो हो, के म स्पष्ट देख्छु, कि मैले जे देख्न चाहन्छु त्यही देख्छु। शरीर सम्बन्ध पिट्युटरी ग्रन्थि (pituitary gland) र हाइपोथ्यालामससँग (hypothalamus) छ, र केही आधुनिक व्याख्यामा पिनियल सँग पनि।

आज्ञा भनेको आदेश। किन? किनभने यहाँबाट आदेश जान्छ। पिट्युटरी ग्रन्थि शरीरको मास्टर ग्ल्यान्ड (master gland) हो। यसले थाइरोइड (thyroid), अधिवृक्क (Adrenal Glands) र जनन ग्रन्थि (Gonads / Reproductive Glands), सबैलाई आदेश दिन्छ। एउटा सानो मटरजत्रो ग्रन्थि, मस्तिष्कको आधारमा, ठ्याक्कै दुई आँखीभौंको पछाडि, सारा शरीरको हर्मोन सरकार चलाउँछ।

ऋषिहरूले यसलाई आज्ञा भने। शरीर शास्त्रीहरूले मास्टर ग्ल्यान्ड भने। दुई भाषा, एउटै अवलोकन।

अनि तेस्रो नेत्र, के यो पूरै कल्पना हो? होइन। सुन्नुहोस्, कतिपय छेपारो (Lizard) र ट्युआटारा (Tuatara) जस्ता सरीसृप (Reptile) मा वास्तविक तेस्रो आँखा हुन्छ, जसलाई प्यारिटल आई (parietal eye) भनिन्छ। टाउकोको माथि, छालामुनि, प्रकाश महसुस गर्न सक्ने। र यो पिनियल ग्रन्थिसँगै (pineal gland) विकसित हुन्छ।

मानिसमा त्यो आँखा हरायो, तर पिनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) रह्यो, र आज पनि मेलाटोनिन (melatonin) बनाएर हाम्रो निद्रा र जागरणको चक्र चलाउँछ। र मेलाटोनिन उत्पादन प्रकाशले नियन्त्रित हुन्छ, आँखाबाट आएको संकेतले। अर्थात् मानिसभित्र आज पनि एउटा प्रकाश संवेदी अंग छ, जुन देख्दैन तर प्रकाश जान्दछ।

अब भन्नुहोस्, तेस्रो नेत्र के पूरै कथा हो?

तर सावधान। पिनियलले भविष्य देख्दैन। पिनियलले आत्मा देख्दैन। पिनियलले समय जान्दछ। र त्यति नै अचम्मको छ। त्यसमा जादु थप्नु पर्दैन। जुन कुरा आफैँ आश्चर्यजनक छ, त्यसमा झूट थप्नु त्यसको अपमान हो।

त्यसैले यहाँको साधना दृष्टिको साधना हो। त्राटक (Tratak) गर्नुहोस्, एउटै बिन्दुमा एकाग्र दृष्टि। बिहान सूर्यको प्रकाश आँखामा लिनुहोस्, मेलाटोनिन चक्र मिल्छ। राति स्क्रिन घटाउनुहोस्। र सबैभन्दा ठूलो अभ्यास, आफ्नै विश्वासलाई प्रश्न गर्नुहोस्। जसले आफ्नै मान्यता जाँच्न सक्दैन, उसको तेस्रो नेत्र बन्द छ, जति नै धूप बालोस्।

सहस्रार, हजार पत्रको कमल

सातौँ केन्द्र सहस्रार हो, टाउकोको टुप्पोमा। यसको तत्त्व तत्त्वभन्दा पर छ। यसको बीजमन्त्र **मौन** हो। यसका **पत्र सहस्र** (The 1,000 petals symbolize infinite consciousness, ultimate enlightenment, supreme unity, and transcendent knowledge beyond the lower physical chakras) छन्।

र यसको प्रश्न? .... **कुनै प्रश्न बाँकी छैन।**

अन्तिम केन्द्रमा एउटा अद्भुत कुरा छ। यसको कुनै बीजमन्त्र छैन। छ वटा चक्रका बीज छन्, **लं, वं, रं, यं, हं र ॐ**। **सहस्रारको? मौन।**

र यो संयोग होइन। यो पूरै दर्शनको निचोड हो।

जब तपाईं आँखा चिम्लेर ध्यान गर्नुहुन्छ, तपाईं केही खोज्दै हुनुहुन्छ। सहस्रार त्यो अवस्था हो जहाँ खोज्नु नै रोकिन्छ।

उपनिषद्ले भन्छ, नेति नेति, यो होइन, यो पनि होइन।

जति परिभाषा गऱ्यो, उति टाढा गयो।

सहस्रार पाउने कुरा गर्नु आफैँमा विरोधाभास हो। जसले पाउन खोज्छ, ऊ अझै तलका छ वटामै छ।

सहस्रार पाइने होइन, बाँकी रहने हो, जब सबै खोज सकिन्छ।

अनि विज्ञान? मैले भन्नैपर्छ, यहाँ विज्ञानसँग नक्सा छैन। स्नायुविज्ञानले ध्यानमा डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network, DMN) शान्त हुने र आत्मसन्दर्भित प्रशोधन घट्ने देखाएको छ।

म को हुँ भन्ने अनुभूति फिका हुँदै जाने अवस्थालाई शोधकर्ताहरू इगो डिजोलुसन (ego dissolution) भन्छन्, र यो एफएमआरआईमा देखिन्छ।

तर त्यसभन्दा पर?......... **विज्ञान चुप छ।**

र चुप हुनु नै विज्ञानको इमानदारी हो। जुन विज्ञानले थाहा छैन भन्न सक्दैन, त्यो विज्ञान होइन, त्यो अर्को धर्म हो।

र जुन धर्मले थाहा छैन भन्न सक्दैन, त्यो धर्म होइन, त्यो अर्को व्यापार हो।

नक्सा र देश

मित्रहरू, अब निचोड।

अल्फ्रेड कोर्जिब्स्की नामक चिन्तकको एउटा वाक्य मलाई सधैँ प्रिय लाग्छ। नक्सा देश होइन। द म्याप इज नट द टेरिटोरी।

चक्र नक्सा हो।

मानिस तीन प्रकारका छन्।

पहिलो, जसले नक्सालाई देश ठान्यो। ऊ पोस्टरमै अल्झियो, ढुंगा किन्न थाल्यो, अरूको आभा हेर्न थाल्यो। ऊ यात्रामा गएन।

दोस्रो, जसले नक्सा च्यात्यो। यो त कागज न हो, यहाँ हिमाल कहाँ छ भन्दै फ्याँकिदियो। ऊ पनि यात्रामा गएन, किनभने अब उसलाई बाटो थाहा छैन।

र तेस्रो, जसले नक्सा हातमा लियो, थाहा पायो कि यो कागज हो, र हिँड्न सुरु गर्‍यो।

म तपाईंलाई तेस्रो बनाउन चाहन्छु।

अब तीन प्रश्न बाँकी छन्, र म तीनैको उत्तर दिन्छु।

पहिलो प्रश्न, इन्द्रेणी रङ उन्नाइस सय सतहत्तरमा थपिए भने मेरो ध्यान झूट भयो? उत्तर, होइन। तपाईंको सास त्यो वर्ष बनेको होइन। तपाईंको **वेगस नाडी (vagus nerve)** कुनै पुस्तक पढेर बनेको होइन। उपकरण नयाँ हुन सक्छ, प्रभाव पुरानै हो।

दोस्रो प्रश्न, चार, पाँच, सात, आठ, एक सय चौध, कुन सही? उत्तर, जुन तपाईंको साधनाले माग्छ। नक्साको रेखा भूगोलमा हुँदैन, तर नक्सा बिना कोही हिमाल चढ्दैन।

तेस्रो प्रश्न, एमिली रोजाले प्रमाणित गरिन् कि ऊर्जा क्षेत्र छैन, अब के? उत्तर, अब राम्रो प्रश्न सोध्नै। के अर्कोले मेरो क्षेत्र छुन सक्छ, यो कमजोर प्रश्न थियो, र जवाफ आयो, सक्दैन। तर के म आफ्नो शरीर पढ्न सक्छु, यो बलियो प्रश्न हो, र यसको जवाफ हरेक अनुसन्धानले हो भन्दैछ।

मित्रहरू, जीवनको गुणस्तर उत्तरले होइन, प्रश्नले निर्धारण गर्छ। कमजोर प्रश्नले कमजोर उत्तर ल्याउँछ, र मानिस निराश हुन्छ।

बलियो प्रश्नले बलियो उत्तर ल्याउँछ, र मानिस बदलिन्छ।

पाँच मिनेटको निम्तो

अब म तपाईंलाई पढाइ छोड्न भन्छु।

पाँच मिनेट।

अहिले नै। सीधा बस्नुहोस्।

आँखा चिम्लनुहोस्।

अब म तपाईं आफ्नै को लागि एउटा काम गर्नुहोस्।

भयो ! अव अहिले कुनै कल्पना गर्न छोडी दिनुहोस्!

कुनै रातो चक्र नकल्पनुहोस्। कुनै घुम्ने पाङ्ग्रा नकल्पनुहोस्।

कुनै इन्द्रेणी नकल्पनुहोस्।

बरु खोज्नुहोस्।

मेरुदण्डको आधारमा मन लैजानुहोस्। के छ त्यहाँ? भारीपन? तनाव? केही छैन? जे छ, त्यही ठीक छ।

अब नाभिमा। के छ? गाँठो? आगो? खालीपन?

अब छातीमा। के छ? खुम्चिएको? खुला? भारी?

अब घाँटीमा। के अड्किएको छ? के भन्न बाँकी छ?

अब आँखीभौंको बीचमा।

कति तनाव छ त्यहाँ, जुन तपाईंले वर्षौंदेखि थाहै नपाई बोकिरहनुभएको छ?

अनि टाउकोको टुप्पोमा।

अब केही नखोज्नुहोस्।

मित्रहरू,

यही हो चक्रसाधना। इन्द्रेणी होइन। ढुंगा होइन। पोस्टर होइन।

आफ्नै शरीरमा घर फर्कनु।

अथर्ववेदले भनेकै छ, **अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।** यो शरीर देवताहरूको अजेय नगरी हो, र त्यसभित्र हिरण्मय कोश छ, ज्योतिले ढाकिएको।

तपाईं त्यो नगरी खोज्न बाहिर जानुभयो। तपाईं त्यो ज्योति किन्न पसल गइरहनुभएको छ। तर साँचो त भित्रै छ। अँध्यारोमा। जहाँ उज्यालो छैन। जहाँ खोज्न हिम्मत चाहिन्छ।

र यो नै एकमात्र ठाउँ हो जहाँ गोविन्देले कहिल्यै खोजेनन्।

अब तपाईं खोज्नुहोस्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

खण्ड दुई

ध्यानको स्वतन्त्रता

तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु, मेरो मन शुभ सङ्कल्पमय होस्

प्रश्न नै उत्तर हो

एक दिन एउटा युवक एक बूढा साधुकहाँ गयो। उसले भन्यो, गुरुजी, मेरो मन मेरो वशमा छैन। म पढ्न बस्छु, मन कतै अर्कै ठाउँमा भाग्छ। म काम गर्छु, मन अतीतमा अड्किन्छ। म सुत्न खोज्छु, मन भविष्यको चिन्तामा डुब्छ। मलाई के गर्नुपर्छ?

बूढा साधु मुस्कुराए। उनले भने, बाबु, तिमीले एउटा प्रश्न सोध्यौ, तर यो प्रश्न नै उत्तर हो। तिमीलाई थाहा भयो कि मन भटकिरहेको छ। यही जागरूकता (awareness) नै ध्यानको पहिलो पाइला हो।

मित्रहरू, यो कथा सानो छ, तर यसमा सम्पूर्ण साधना अटाएको छ।

मन भटकिरहेको छ भन्ने थाहा पाउनु नै मनभन्दा माथि उठ्नु हो। जुन क्षण तपाईंले भन्नुभयो, मेरो मन भागिरहेछ, त्यो क्षण तपाईं मनबाट अलग भइसक्नुभयो।

किनभने जसले हेर्छ, ऊ हेरिने वस्तुभन्दा फरक हुन्छ।

आजको युगमा सबैभन्दा ठूलो लुट पैसाको भइरहेको छैन। सबैभन्दा ठूलो लुट ध्यानको भइरहेको छ।

तपाईंको आँखा कहाँ पर्छ, तपाईंको मन कहाँ अड्किन्छ, त्यसैको मूल्य आज बजारमा तोकिन्छ।

यो खण्डमा हामी त्यही सम्पत्तिको कुरा गर्नेछौँ, जुन सबैसँग छ, तर धेरैले आफ्नै हातले सित्तैमा बेचिरहेका छन्।

ध्यान भनेको के हो

सबभन्दा पहिले एउटा कुरा बुझ्नुपर्छ। ध्यान र विचार एउटै कुरा होइनन्। विचार त मनमा आउँछन्, सयौँ आउँछन्, हजारौँ आउँछन्, लाखौँ

आउँछन्। तर ध्यान भनेको त्यो शक्ति हो जसले निर्णय गर्छ कि कुन विचारलाई महत्त्व दिने र कुन विचारमा ऊर्जा लगाउने।

यजुर्वेदको शिवसङ्कल्प सूक्तमा ऋषि भन्छन्, **यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति, दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।** अर्थात् जाग्दा पनि जुन टाढा जान्छ, सुत्दा पनि जुन टाढा जान्छ, त्यो टाढासम्म पुग्ने, ज्योतिहरूको एक ज्योति, त्यस्तो मेरो मन शुभ सङ्कल्पमय होस्।

हेर्नुहोस्, हजारौँ वर्ष पहिले ऋषिहरूलाई थाहा थियो कि मन एक अद्भुत शक्ति हो। यो सुतेको बेलामा पनि यात्रा गर्छ, जागेको बेलामा पनि। तर प्रश्न यो हो, यो शक्ति कहाँ जान्छ, र कसले दिशा दिन्छ।

आधुनिक न्युरोसाइन्सले (neuroscience) पनि यही कुरा भन्छ। तपाईंको मस्तिष्कमा एउटा क्षेत्र छ जसलाई प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) भनिन्छ। यो तपाईंको ध्यानको सारथी हो। यसले निर्णय गर्छ कि तपाईंको चेतना कुन दिशामा केन्द्रित हुन्छ। जब यो क्षेत्र कमजोर हुन्छ, मन जहाँ पायो त्यहाँ भाग्छ। जब यो बलियो हुन्छ, तपाईं आफ्नो ध्यानलाई जहाँ चाहनुहुन्छ त्यहाँ राख्न सक्नुहुन्छ।

ऋषिहरूले यसैलाई **ज्योतिषां ज्योतिः**, अर्थात् ज्योतिहरूको ज्योति भनेका हुन्। किनभने इन्द्रियहरूले बाहिरको संसार देखाउँछन्, तर मनले इन्द्रियहरूलाई नै निर्देशन दिन्छ। मन बिना कुनै इन्द्रिय काम गर्दैन। आँखा खुला छ, तर मन अन्तै छ भने केही देखिँदैन। कान खुला छ, तर मन अन्तै छ भने केही सुनिँदैन।

अब सोच्नुहोस्। तपाईंको जीवन भनेको के हो? तपाईंले जति क्षण जिउनुभयो, तीमध्ये जति क्षणमा तपाईं उपस्थित हुनुहुन्थ्यो, त्यति मात्र तपाईंको जीवन हो। बाँकी सब उपस्थिति दर्ता भएको तर हाजिर नभएको समय हो।

ध्यानका चोरहरू

अब एउटा कथा सुन्नुहोस्।

एउटा राजा थियो। उसँग एउटा अमूल्य हीरा थियो। तर उसको दरबारमा धेरै चोर थिए। कोही सुन्दर नाचघरको रूपमा आउँथ्यो, कोही मिठो समाचारको रूपमा, कोही डरलाग्दो भविष्यवाणीको रूपमा। राजाले हीरालाई जोगाउन सकेन, किनभने उसलाई थाहै थिएन कि चोरहरू कहाँबाट आउँछन्।

यो कथा तपाईंको कथा हो। तपाईंको ध्यान नै त्यो हीरा हो। र चोरहरू को हुन्? मोबाइलको सूचना, सोशल मिडिया, चिन्ता, भय, तुलना, पुरानो याद, भविष्यको डर, अरूको राय, र बेकारको जानकारी।

न्युरोसाइन्सले (neuroscience) यसलाई डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network, DMN) भन्छ। जब तपाईं कुनै काममा केन्द्रित हुनुहुन्न, तपाईंको मस्तिष्कको यो नेटवर्क सक्रिय हुन्छ। र यसले के गर्छ? अतीतको याद ल्याउँछ, भविष्यको चिन्ता गर्छ, र आफ्नै बारेमा नकारात्मक कथा बनाउँछ। येल विश्वविद्यालयका शोधकर्ता ब्रुअर र सहकर्मीहरूले सन् दुई हजार एघारमा पिएनएएसमा प्रमाणित गरे कि ध्यान अभ्यास गर्ने मानिसहरूमा यो नेटवर्कको गतिविधि घट्छ। अर्थात् मन कम भटकिन्छ।

कठोपनिषद्मा यस्तो सुन्दर उपमा छ। **आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु, बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।** आत्मालाई रथको स्वामी जान, शरीरलाई रथ जान, बुद्धिलाई सारथी जान, र मनलाई लगाम जान।

अब हेर्नुहोस्, लगाम कसैको हातमा हुनुपर्छ। यदि सारथी सुतिरहेछ भने, घोडाहरूले रथ जता तान्छन् त्यतै जान्छ। र आजको मानिसको सारथी सुतिरहेछ। घोडाहरू, अर्थात् इन्द्रियहरू, बजारले जता तान्छ त्यतै दौडिरहेछन्।

र यहाँ एउटा कठोर सत्य छ। ती चोरहरू संयोगले आएका होइनन्। तिनीहरू डिजाइन गरिएका हुन्। सयौँ इन्जिनियरहरू यही काममा लागेका छन् कि तपाईंको औँलाले स्क्रिन कति पटक तान्छ। तपाईंको

ध्यान बेचिन्छ, र तपाईंलाई थाहै हुँदैन कि **तपाईं ग्राहक होइन, तपाईं नै सामान हुनुहुन्छ**।

फर्कने अभ्यास

अब सबभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रश्न। मन भटक्यो भने के गर्ने?

पहिलो कुरा, मन भटक्नु स्वाभाविक हो। यो कुनै असफलता होइन। यो मस्तिष्कको प्राकृतिक कार्यप्रणाली हो। तर जुन क्षणमा तपाईंलाई थाहा हुन्छ कि अरे, मन भटकेको रहेछ, त्यो क्षण नै जागरूकताको (awareness) क्षण हो। त्यो क्षण नै ध्यान फर्किएको क्षण हो।

न्युरोसाइन्समा (neuroscience) यसलाई एन्टेरियर सिंगुलेट कर्टेक्सको (Anterior Cingulate Cortex, ACC) कार्य भनिन्छ। यो मस्तिष्कको त्यो भाग हो जसले त्रुटि पत्ता लगाउँछ। जब तपाईंको मन भटक्छ र तपाईंलाई थाहा हुन्छ, त्यो यसैले काम गरेको हो। र हरेक पटक तपाईंले ध्यान फर्काउनुहुन्छ, यो बलियो हुँदै जान्छ। यो मांसपेशी जस्तै हो, जति अभ्यास त्यति बलियो।

ताङ र सहकर्मीहरूले सन् दुई हजार पन्ध्रमा (Tang et al., 2015) नेचर रिभ्युज न्युरोसाइन्समा प्रमाणित गरे कि केही हप्ताको ध्यान अभ्यासले पनि यी क्षेत्रहरूमा संरचनात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। अर्थात् तपाईंको मस्तिष्क शारीरिक रूपमै बदलिन्छ।

अभ्यास कसरी गर्ने? अत्यन्तै सरल छ। श्वासमा ध्यान दिनुहोस्। श्वास भित्र जाँदैछ, बाहिर आउँदैछ। बस् हेर्नुहोस्। केही क्षणपछि मन कतै जान्छ, कुनै विचारमा, कुनै यादमा, कुनै योजनामा। जब थाहा हुन्छ, आफूलाई दोष नदिईकन, श्वासमा फर्कनुहोस्। यही फर्कनु नै अभ्यास हो।

यहाँ मानिसहरू ठूलो गल्ती गर्छन्। उनीहरू सोच्छन् कि राम्रो ध्यान त्यो हो जसमा मन नभागोस्। होइन। राम्रो ध्यान त्यो हो जसमा तपाईं धेरै पटक फर्कनुहुन्छ। जति पटक मन भाग्यो, उति पटक फर्कने अवसर मिल्यो। भाग्नु समस्या होइन, नफर्कनु समस्या हो।

यजुर्वेदको त्यही सूक्तमा अर्को मन्त्र छ, **यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्जोतिरन्तरमृतं प्रजासु, यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः**

शिवसङ्कल्पमस्तु। अर्थात् जुन प्रज्ञा हो, चेतना हो, धृति हो, जुन प्राणीहरूभित्रको अमर आन्तरिक ज्योति हो, जसबिना कुनै कर्म सम्भव छैन, त्यस्तो मेरो मन शुभ सङ्कल्पमय होस्।

हेर्नुहोस्, धृति शब्द कति सुन्दर छ। ध्यान एक क्षणको कुरा होइन। यो धृति हो, धैर्य हो, बारम्बार फर्कने साहस हो।

वर्तमानमा बस्नु

एउटा कथा सुन्नुहोस्।

एक दिन मलाई एक महिलाले सोधिन्, तपाईंको साधना के हो? मैले भने, जब म खान्छु, म खान्छु। जब म हिँड्छु, म हिँड्छु। जब म सुत्छु, म सुत्छु। प्रश्नकर्ताले भनिन्, तर यो त सबैले गर्छन्। मैले हाँसेर भने, होइन। जब तिमी खान्छौ, तिमी हजार कुरा सोच्छौ। जब तिमी हिँड्छौ, तिमी अर्कै ठाउँमा हुन्छौ। जब तिमी सुत्छौ, तिमी चिन्तामा हुन्छौ। म, जब खान्छु, केवल खान्छु।

यही हो वर्तमानमा रहनुको अर्थ। एक समयमा एक काम, यही गहिरो ध्यान हो।

जब खाना खानुहुन्छ, केवल खाना खानुहोस्, स्वाद अनुभव गर्नुहोस्। जब कसैसँग कुरा गर्नुहुन्छ, केवल सुन्नुहोस्। जब काम गर्नुहुन्छ, केवल त्यो काम गर्नुहोस्।

आधुनिक विज्ञानले यसलाई फ्लो स्टेट (Flow State) भन्छ। जब तपाईं पूर्ण रूपमा एउटा कार्यमा डुब्नुहुन्छ, प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) र बेसल ग्यांग्लिया (Basal Ganglia) एकसाथ काम गर्छन्, डोपामिन (dopamine) स्रावित हुन्छ, र तपाईं आफ्नो उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्नुहुन्छ। यो अवस्था तब मात्र आउँछ जब ध्यान एकमुखी हुन्छ।

र यहाँ एउटा गहिरो कुरा छ। मानिसले सुख खोज्दै संसार घुम्छ, तर सुख कुनै ठाउँमा हुँदैन। सुख उपस्थितिमा हुन्छ। जुन क्षणमा तपाईं पूरै त्यहीँ हुनुहुन्छ, त्यो क्षण आफैँमा पूर्ण हुन्छ। र जुन क्षणमा तपाईं आधा त्यहाँ, आधा अन्तै हुनुहुन्छ, त्यो क्षण जति नै सुन्दर होस्, फिका रहन्छ।

दबाउनु होइन, फर्काउनु

यहाँ एउटा गहिरो रहस्य छ जुन धेरैले बुझ्दैनन्।

यदि म तपाईंलाई भन्छु, अर्को एक मिनेटसम्म सेतो हात्तीको बारेमा नसोच्नुहोस्, तपाईंको मनले तुरुन्तै सेतो हात्तीको चित्र बनाइदिन्छ। किन? **किनभने मनले नगर भन्ने आदेश बुझ्दैन। मनले केवल गर बुझ्छ।**

त्यसैले चिन्तालाई दबाउनुभन्दा ध्यानलाई समाधानतिर फर्काउनुहोस्। पुरानो यादलाई रोक्नुभन्दा ध्यानलाई वर्तमान कार्यतिर ल्याउनुहोस्। क्रोधलाई दबाउनुभन्दा ध्यानलाई श्वास र शरीरतिर ल्याउनुहोस्।

यो हेब्बको नियमसँग (Hebb's Law) जोडिन्छ, जुन भन्छ, जुन न्युरोनहरू (neurons) एकसाथ सक्रिय हुन्छन्, तिनीहरूबीचको सम्बन्ध बलियो हुन्छ। यदि तपाईंले बारम्बार चिन्तामा ध्यान दिनुभयो भने, चिन्ताको न्युरल पाथवे (neural pathway) बलियो हुन्छ। तर यदि तपाईंले बारम्बार समाधानमा, वर्तमानमा, सिर्जनात्मकतामा ध्यान दिनुभयो भने, त्यो नयाँ मार्ग बलियो हुन्छ।

यो न्युरोप्लास्टिसिटी (neuroplasticity) हो, मस्तिष्कको आफैँलाई पुनर्गठन गर्ने क्षमता। तपाईंको ध्यान जहाँ जान्छ, त्यहाँ तपाईंको मस्तिष्क बलियो हुन्छ।

मित्रहरू, यसैले म भन्छु, दमन कहिल्यै समाधान होइन। जुन कुरालाई तपाईं दबाउनुहुन्छ, त्यसलाई तपाईंले सबैभन्दा बढी ध्यान दिइरहनुभएको छ। दमन भनेको नकारात्मक ध्यान हो, तर ध्यान त हो नै। र ऊर्जा जता ध्यान जान्छ, त्यतै बग्छ। त्यसैले लड्नु छैन, मोड्नु छ। नदीलाई रोक्नु छैन, नदीकै प्रवाहको फाइदा लिँदै प्रवाह मैत्री तरिकाले त्यसको पार पुग्नु छ। त्यसको पानी लैजाने कुलो खन्नु छ।

दिनको दिशा

बिहान उठ्नुहोस् र एउटा प्रश्न सोध्नुहोस्, आज मेरो सबभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्य के हो।

यो प्रश्न सानो देखिन्छ, तर यसको शक्ति अपार छ। जब तपाईंले बिहानै दिनको दिशा तय गर्नुहुन्छ, तपाईंको प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal

Cortex) सक्रिय हुन्छ र दिनभरको ध्यानलाई एउटा केन्द्रबिन्दु दिन्छ। नत्र दिनभरि तपाईं अरूको प्राथमिकता पूरा गर्दै हिँड्नुहुन्छ, र साँझ थकाइ मात्र बाँकी रहन्छ।

सोध्नुहोस्, कुन कुरामा ध्यान दिनु पर्दैन। र कुन कुरालाई मनमा बढी स्थान दिनुपर्छ।

ऋग्वेदको सामञ्जस्य सूक्तमा भनिएको छ, **सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।** अर्थात् सँगै हिँड, सँगै बोल, तिम्रा मनहरू एकमुखी होऊन्।

यो मन्त्र बाह्य एकताको मात्र होइन, आन्तरिक एकताको पनि हो। जब तपाईंको शरीर एक ठाउँमा छ र मन अर्कै ठाउँमा, तपाईं भित्रबाट विभाजित हुनुहुन्छ। तर जब शरीर, मन र कार्य तीनै एउटै दिशामा हुन्छन्, त्यो नै गहिरो ध्यान हो, र त्यो नै योग हो।

योग भनेको जोड्नु हो। र पहिलो जोडाइ आफूभित्रकै हो।

जो आफैँभित्र टुक्रिएको छ, ऊ अरूसँग कसरी जोडिएला?

दुई प्रकारका ध्यान

ध्यानका दुई स्तर छन्, र दुवैको अभ्यास आवश्यक छ।

पहिलो हो सङ्कुचित ध्यान। एक बिन्दु, एक श्वास, एक मन्त्र, एक वस्तुमा केन्द्रित हुनु। यो स्पटलाइट जस्तो हो, एउटै ठाउँमा तीव्र प्रकाश पार्नु।

दोस्रो हो विस्तृत ध्यान। शरीर, ध्वनि, वातावरण, सबैलाई एकैसाथ महसुस गर्नु। यो फ्लडलाइट जस्तो हो, सबतिर प्रकाश फैलाउनु।

पहिले सङ्कुचित ध्यान अभ्यास गर्नुहोस्, श्वासमा, एउटा मैनबत्तीको ज्वालामा, वा एउटा शब्दमा। त्यसपछि विस्तृत ध्यानमा जानुहोस्, आवाजहरू सुन्नुहोस्, शरीरका संवेदनाहरू महसुस गर्नुहोस्, वातावरण अनुभव गर्नुहोस्।

यसले ध्यानमाथि तपाईंको नियन्त्रण बढाउँछ। तपाईं चाहनुहुन्छ भने केन्द्रित हुन सक्नुहुन्छ, चाहनुहुन्छ भने विस्तृत हुन सक्नुहुन्छ। स्वतन्त्रता भनेको यही हो, चयनको क्षमता। जो सधैँ केन्द्रित मात्र छ, ऊ कठोर बन्छ।

जो सधैँ फैलिएको मात्र छ, ऊ छरिन्छ। स्वस्थ मन त्यो हो जसले दुवै गर्न सक्छ, र जसलाई थाहा छ कहिले के गर्ने।

नियन्त्रणको क्षेत्र

एउटा कथा सुन्नुहोस्।

एक किसान थियो। ऊ आकाशतिर हेरेर भन्थ्यो, पानी किन पर्दैन, घाम किन यति तातो छ। उसको सारा ऊर्जा त्यहाँ खर्च हुन्थ्यो जुन उसको नियन्त्रणमा थिएन। एक दिन एउटा बुद्धिमान मानिसले भन्यो, तिमी आकाशलाई बदल्न सक्दैनौ। तर तिम्रो खेतमा कुन बिउ रोप्ने, कति पानी दिने, कहिले कटनी गर्ने, यो तिम्रो हातमा छ।

यही हो ध्यानको ज्ञान। जुन कुरा तपाईंको नियन्त्रणमा छैन, त्यसमा कम ध्यान दिनुहोस्। जुन कुरा तपाईंको नियन्त्रणमा छ, त्यसमा पूरा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

दिनमा बारम्बार सोध्नुहोस्, यस समय मेरो नियन्त्रणमा के छ।

मित्रहरू, मानिसको आधाभन्दा बढी दुःख यही एउटा भ्रमबाट जन्मन्छ, कि उसले नियन्त्रण गर्न नसकिने कुरालाई नियन्त्रण गर्न खोज्छ, र नियन्त्रण गर्न सकिने कुरालाई छाडा छोड्छ। ऊ मौसमको चिन्ता गर्छ र बिउ रोप्न बिर्सन्छ। ऊ अरूको रायको चिन्ता गर्छ र आफ्नो काम बिर्सन्छ।

वातावरण सरल बनाउनुहोस्

ध्यान केवल आन्तरिक अभ्यास होइन। बाह्य वातावरणले पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। अनावश्यक विकर्षण कम गर्नुहोस्। काम गर्दा मोबाइल टाढा राख्नुहोस्। एक समयमा एउटै कार्य सामुन्ने राख्नुहोस्। जति कम ध्यानमा छरपस्टता [बिखराव], त्यति गहिरो ध्यान।

न्युरोसाइन्सले (neuroscience) देखाएको छ कि हरेक पटक तपाईं एउटा कामबाट अर्को काममा जानुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कलाई पुनः केन्द्रित हुन लामो समय लाग्छ। युसी इर्भाइनकी ग्लोरिया मार्कको अनुसन्धानले (Gloria Mark, UC Irvine) यो अवधि करिब तेइस मिनेट देखाएको छ। अर्थात् बारम्बार मोबाइल हेर्नु भनेको बारम्बार आफ्नो ध्यानको शक्ति गुमाउनु हो।

अब हिसाब गर्नुहोस्। दिनमा बीस पटक मोबाइल हेर्नुभयो भने कति समय तपाईंको मस्तिष्क पुनः तयार हुन मै बित्छ? यो सानो कुरा होइन। यो जीवनको ठूलो हिस्सा हो जुन कतै दर्ता नै हुँदैन।

इच्छाशक्ति भरपर्दो साथी होइन, तर वातावरण भरपर्दो साथी हो। इच्छाशक्तिले हरेक पटक लड्नुपर्छ, वातावरणले एकपटक मात्र निर्णय गर्नुपर्छ। त्यसैले बुद्धिमान मानिसले आफूलाई प्रलोभनसँग लड्न सिकाउँदैन, ऊ प्रलोभनलाई टाढा राख्ने व्यवस्था मिलाउँछ।

दिनभरिको सानो अभ्यास

दिनमा बारम्बार रोकिनुहोस् र चार प्रश्न सोध्नुहोस्।

मेरो ध्यान (attention) अहिले कहाँ छ। म के सोचिरहेको छु (What am I thinking?)। मेरो भावना (emotion) अहिले के छ। र के म साँच्चै यहाँ ध्यान राख्न चाहन्छु (Do I really want my attention here?)।

यदि अन्तिम प्रश्नको उत्तर होइन हो भने, ध्यानलाई प्रेमपूर्वक आफ्नो छानिएको दिशामा फर्काउनुहोस्। झर्किएर होइन, दोष दिएर होइन, प्रेमपूर्वक। किनभने आफूसँग कठोर हुने मानिसको ध्यान झन् भाग्छ। बालकलाई हप्काएर पढाउन सकिँदैन, फकाएर मात्र सकिन्छ। र तपाईंको मन अझै बालक नै हो।

यो सानो अभ्यास दिनमा पाँच देखि दश पटक गर्नुहोस्। यसले तपाईंको मेटाकग्निसन (metacognition), अर्थात् **सोचाइको बारेमा सोच्ने क्षमता** बलियो बनाउँछ। यो प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सको (Prefrontal Cortex) उच्चतम कार्य हो, र मानिसलाई पशुबाट छुट्याउने रेखा पनि यही हो। पशुले सोच्छ। मानिसले सोचिरहेको छु भन्ने थाहा पाउँछ।

अन्तिम रहस्य

अब सबभन्दा गहिरो कुरा, जुन ऋषिहरूले हजारौँ वर्ष पहिले भने र जुन आज पनि उत्तिकै सत्य छ।

तपाईं आफ्नो ध्यान होइन। तपाईं त्यो जागरूकता (awareness) हुनुहुन्छ जसले ध्यानको आउनु र जानु हेरिरहेको छ। तपाईं विचार

होइन। तपाईं त्यो साक्षी (witness) हुनुहुन्छ जसले विचारहरू आउँदा र जाँदा हेरिरहनुभएको छ।

केनोपनिषद्ले सोध्छ, **केनेषितं पतति प्रेषितं मनः।** कसले प्रेरित गरेर मन आफ्नो विषयतिर जान्छ? र उत्तर आउँछ, **मनसो मनः।** उहाँ मनको पनि मन हुनुहुन्छ। अर्थात् मनभन्दा पर एउटा चेतना छ जसले मनलाई नै हेरिरहेको छ। त्यो चेतना, त्यो साक्षी, तपाईं हुनुहुन्छ।

जब तपाईं यो बुझ्नुहुन्छ, तब ध्यानको स्वतन्त्रता आउँछ। तपाईं विचारहरूलाई हेर्नुहुन्छ, तर हरेक विचारपछि दौडनुहुन्न। तपाईं भावनाहरूलाई सम्मान दिनुहुन्छ, तर हरेक भावनाअनुसार निर्णय लिनुहुन्न। तपाईं ध्यानलाई दिशा दिनुहुन्छ, तर ध्यानले तपाईंलाई नियन्त्रण गर्दैन।

मित्रहरू, यही नै मुक्तिको व्यावहारिक अर्थ हो। ध्यानको स्वतन्त्रता नै जीवनको स्वतन्त्रता हो।

अन्तिम कथा

एक शिष्यले गुरुलाई सोध्यो, गुरुजी, ध्यानको अभ्यास कहिले सिद्ध हुन्छ?

गुरुले भने, कहिल्यै सिद्ध हुँदैन। तर एक दिन तिमीलाई थाहा हुनेछ कि तिमी अब ध्यानको दास होइनौ, तिमी ध्यानको मालिक हौ। त्यो दिन तिम्रो जीवन बदलिनेछ।

सम्झनुहोस्, अभ्यासको सूत्र सरल छ। पहिचान्नुहोस् कि मन भागेको छ। फर्काउनुहोस् आफ्नो चयनको दिशामा। दोहोर्‍याउनुहोस् दिनमा धेरै पटक। र समयसँगै त्यो शक्ति बलियो हुँदै जान्छ। धैर्य राख्नुहोस्। परिणाम निश्चित छ। किनभने यो कुनै चमत्कार होइन, यो स्नायुको नियम हो, र नियमले कहिल्यै पक्षपात गर्दैन।

जुन दिशामा तपाईंको ध्यान जान्छ, त्यही दिशामा तपाईंको जीवन ढल्छ। तपाईंको ध्यान नै तपाईंको शक्ति हो, र तपाईंको शक्ति नै तपाईंको भविष्य हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

खण्ड तीन

क्वान्टम र चेतनाको संगम

प्रयोगशाला र ध्यानकक्ष, एउटै सत्यका दुई ढोका

प्रमाण र आस्था, के यी दुई शत्रु हुन्

मित्रहरू,

आजको सबैभन्दा ठूलो झगडा दुई शब्दबीचको हो। एउटा शब्द हो प्रमाण, अर्को शब्द हो आस्था। र संसारले मानिसलाई दुई शिविरमा बाँडिदिएको छ। एउटा शिविर भन्छ, जुन कुरा देखाउन, नाप्न वा दोहोऱ्याउन सकिँदैन त्यो सत्य होइन। अर्को शिविर भन्छ, जुन कुरा भित्र अनुभूत हुन्छ त्यसलाई प्रमाणको के आवश्यकता।

म भन्छु, दुवै शिविर आधा सत्यमा उभिएका छन्। र आधा सत्य पूरै असत्य भन्दा पनि खतरनाक हुन्छ, किनभने त्यसमा एउटा किनारा साँचो हुन्छ र मानिस त्यही किनारा समातेर पूरै भवनलाई सही ठान्छ।

पहिले प्रमाणको कुरा गरौँ। शास्त्रीय दर्शनमा प्रमाण एउटा मात्र छैन। प्रत्यक्ष प्रमाण त एउटा तह मात्र हो। त्योभन्दा माथि अनुमान प्रमाण छ, जसरी धुवाँ देखेर आगोको अनुमान गरिन्छ। र त्योभन्दा माथि आप्त वा शब्द प्रमाण छ, अर्थात् अनुभवी र स्वतःसिद्ध आत्माहरूको वचन।

अब रमाइलो कुरा सुन्नुहोस्। आधुनिक विज्ञान पनि व्यवहारमा यी तीनै प्रयोग गर्छ। प्रयोगशालाको मापन प्रत्यक्ष हो। गणितीय मोडेलबाट निकालिएको निष्कर्ष अनुमान हो। र विशेषज्ञद्वारा समीक्षित शोधपत्रमाथिको भरोसा शब्द प्रमाण हो। कुनै वैज्ञानिकले हरेक प्रयोग

आफैँ दोहोऱ्याएको हुँदैन। उसले पनि विश्वास गर्छ, तर उसले त्यसलाई विश्वास भन्दैन, उसले त्यसलाई सन्दर्भ भन्छ।

विज्ञानले प्रत्यक्ष नदेखिने कुरालाई पनि स्विकारेकै छ। इलेक्ट्रोन कसैले देखेको छैन। ब्ल्याक होल कसैले हात लगाएको छैन। तर तिनको प्रभाव देखेर तिनको अस्तित्व स्विकारिन्छ। अनि चेतनाको बेलामा मात्र किन नियम बदलिन्छ?

अब दोस्रो कुरा। जड र चेतनलाई बुझ्ने विधि नै फरक छ। जड प्रकृतिलाई बुद्धिले सिधै अध्ययन गर्न सकिन्छ, किनभने यन्त्र आफैँ जड हो र जडले जडलाई नाप्न सक्छ। तर चेतनलाई नाप्ने यन्त्र कहाँबाट ल्याउने? जडले चेतनलाई नाप्न सक्दैन, जसरी तराजुले प्रेम जोख्न सक्दैन।

अध्यात्म भन्छ, चेतनलाई नाप्ने यन्त्र शुद्ध बुद्धि र अनुभूति हो। र यहाँ एउटा गहिरो सूत्र छ। चेतनको प्रमाण प्रकृति नै हो। जसरी चित्र हेरेर चित्रकारको अस्तित्व सिद्ध हुन्छ, त्यसरी नै सृष्टिको सुव्यवस्था हेरेर चेतनको अस्तित्वको अनुमान गरिन्छ।

अनि तेस्रो कुरा, जुन मलाई सबैभन्दा मार्मिक लाग्छ। प्राचीन गुरुकुल प्रणालीमा जड र चेतन दुवैको अध्ययन हुन्थ्यो। आजको शिक्षाले जड मात्र पढाउँछ। र एउटा नियम छ, जसलाई म बारम्बार दोहोऱ्याउँछु। बुद्धिले जुन दिशाको अध्ययन गर्छ, त्यही दिशामा बुद्धि गाँसिन्छ। जड मात्र पढ्दा बुद्धि आफैँ जडजस्तो बन्दै जान्छ, र त्यसले चेतनको संकेतै समात्न सक्दैन।

सरल उदाहरण लिनुहोस्। बिजुली कसैले देखेको छैन। हामी बल्बको उज्यालो देख्छौँ, पंखाको हावा महसुस गर्छौं। तर कसैले भन्दैन, बिजुली छैन किनभने देखिँदैन। प्रभाव देखेरै अस्तित्व स्विकारिन्छ। चेतन पनि त्यस्तै हो। शरीरमा जीवन छउन्जेल आँखाले देख्छ, कानले सुन्छ। चेतन निस्केपछि उही आँखा, उही कान केही गर्दैनन्। प्रभाव प्रत्यक्ष छ, स्रोत सूक्ष्म छ।

र अन्तिम कुरा। जब बुद्धिले सृष्टिको सम्पूर्ण संरचना बुझ्छ, तब मानिसले प्रमाण माग्न छोड्छ। किनभने प्रमाण त्यतिबेलासम्म मात्र चाहिन्छ जबसम्म मनमा प्रश्न बाँकी छ। बुझाइ पूर्ण भएपछि प्रश्न नै समाप्त हुन्छ।

त्यसैले म भन्छु, विज्ञान र अध्यात्म विरोधी होइनन्। तिनीहरू एउटै सत्यलाई दुई फरक तहबाट पढ्ने दुई विधि हुन्। विज्ञान बाहिरबाट भित्र जान्छ, अध्यात्म भित्रबाट बाहिर आउँछ। र आफ्नो बुद्धिलाई के पढाउने भन्ने छनोट नै जीवनको दिशा तय गर्ने पहिलो निर्णय हो।

कसरीको उत्तर छ, किनको छैन

विज्ञानले ब्रह्माण्डका प्रक्रियाहरूको अत्यन्त सूक्ष्म विवरण दिन्छ। तर हरेक व्याख्याको अन्त्यमा एउटा प्रश्न अनुत्तरित रहन्छ। किन?

बिग ब्याङ कसरी भयो भन्ने मोडेल छ, तर किन भयो? इलेक्ट्रोनको चार्ज ठ्याक्कै त्यति नै किन? गुरुत्वीय प्रवेग ठ्याक्कै त्यति नै किन? गुरुत्वाकर्षण स्थिरांक ठ्याक्कै त्यति नै किन? यी संख्या अलिकति मात्र तलमाथि भएका भए तारा बन्ने थिएनन्, ग्रह बन्ने थिएनन्, जीवन सम्भव हुने थिएन। यति सूक्ष्म ट्युनिङ कसले गऱ्यो?

मित्रहरू, कसरीको ज्ञानले प्रविधि बन्छ, तर किनको ज्ञानले जीवनको अर्थ खुल्छ। र यो प्रश्न कुनै पण्डितले सोधेको होइन, यो प्रश्न विज्ञानकै जगबाट उठेको छ।

अब यही कुरालाई शरीरभित्र ल्याऔँ। भगवद्गीताको पन्ध्रौँ अध्यायमा वैश्वानर अग्निको सन्दर्भमा एउटा भाव छ, अन्न त तिमी खान्छौ, तर पचाउने शक्ति म दिन्छु।

अब आधुनिक जैवरसायनको भाषामा सुन्नुहोस्। भोजन भनेको यौगिकहरू हुन्। इन्जाइमहरूले (enzymes) रासायनिक बन्धन तोड्छन्। निस्केको ऊर्जा रगतमा पुग्छ, रगतबाट कोषमा, कोषभित्र माइटोकोन्ड्रियामा। (Mitochondria) त्यहाँ ग्लाइकोलाइसिस (Glycolysis) चल्छ, क्रेब्स चक्र (Krebs Cycle) चल्छ, एटिपी (ATP) बन्छ र एडिपीमा (ADP) परिणत हुँदा ऊर्जा निस्कन्छ।

यति जटिल प्रक्रिया हरेक क्षण, हाम्रो कुनै जानकारी वा प्रयासबिना, स्वचालित रूपमा चलिरहेछ। अब भन्नुहोस्, यो सबलाई निर्देशन दिने को?

वैदिक दृष्टिले भन्छ, अग्नि तत्त्व र वायु तत्त्वको स्पन्दनले पाचन चल्छ। ती तत्त्वले ऊर्जा आकाश तत्त्वबाट पाउँछन्। आकाश तत्त्वलाई चेतनले शक्ति दिन्छ, र चेतनलाई परम चेतनले। अर्थात् प्रक्रियाको हरेक तह कसरी हो, तर सम्पूर्ण शृंखलाको स्रोत किनको उत्तर हो।

आधुनिक ब्रह्माण्डविज्ञानमा पनि फाइन ट्युन्ड युनिभर्स (Fine-tuned Universe) एउटा गम्भीर बहस हो। विज्ञानले यसलाई कि त संयोग भन्छ, कि त बहु-ब्रह्माण्डको (Multiverse) परिकल्पनाले टार्छ। अध्यात्मले यसमा परम चेतनको व्यवस्था देख्छ। र वैदिक दृष्टिमा यो कुरा एउटै सूत्रमा बाँधिन्छ, **यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे**। जुन पञ्च तत्त्व ब्रह्माण्डमा छन्, तिनै हाम्रो शरीरमा छन्। ब्रह्माण्डका सबै क्रिया शरीरभित्रै साना रूपमा चलिरहेका छन्। त्यसैले आफ्नै शरीर बुझ्नु नै ब्रह्माण्ड बुझ्ने पहिलो प्रयोगशाला हो।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एउटा विशाल कारखाना कल्पना गर्नुहोस्। हजारौँ मेसिन आआफ्नो काम गरिरहेछन्, कच्चा पदार्थ भित्र पस्छ, तयारी वस्तु बाहिर निस्कन्छ। एउटा भ्रमणकारीले हरेक मेसिनको काम कसरी हुन्छ भनेर विस्तारमा लेख्न सक्छ। तर मेसिनहरू किन ठ्याक्कै यही क्रममा राखिए, कसले यो सम्पूर्ण डिजाइन बनायो, त्यो मेसिन हेरेर मात्र थाहा हुँदैन। डिजाइनरलाई चिन्नुपर्छ।

विज्ञान मेसिनको वर्णनमा निपुण छ। डिजाइनरको खोजी अध्यात्मको काम हो।

र यहाँबाट म एउटा नम्रताको पाठ निकाल्न चाहन्छु। हामी दिनहुँ खान्छौँ, तर पाचनको एउटा पनि चरण हामी आफैँ चलाउँदैनौँ। आफ्नै पेटभित्रको रहस्य नबुझ्ने हामीले सृष्टिको रहस्यमा अहंकार गर्नु व्यर्थ हो। कसरी जान्ने ज्ञानले नम्रता ल्याउनुपर्छ, अहंकार होइन। किनभने हरेक कसरीको पछाडि एउटा अनुत्तरित किन उभिएको छ, र त्यो किनतर्फको यात्रा नै अध्यात्म हो।

क्वान्टम, स्थूलबाट सूक्ष्मतर्फको यात्रा

धेरैलाई लाग्छ, क्वान्टम भौतिकशास्त्र भनेको दुई कणको विज्ञान हो, यसको आत्मा र परमात्मासँग के सम्बन्ध। के अध्यात्मसँग क्वान्टम जोड्नु केवल फेसन हो?

मित्रहरू, म पहिले एउटा कुरा स्पष्ट पार्न चाहन्छु। क्वान्टम विज्ञान आधुनिक विज्ञानको त्यो पहिलो शाखा हो जसले ठोस पदार्थको भ्रम तोड्यो र सबै कुरालाई स्पन्दन र ऊर्जाका रूपमा देख्न थाल्यो। अध्यात्मले हजारौँ वर्षदेखि भन्दै आएको सूक्ष्म जगत्को भाषा र क्वान्टमको भाषा यहींनेर मिल्न पुग्छ।

कथा यसरी सुरु हुन्छ। क्लासिकल भौतिकशास्त्र स्थूल जगतको विज्ञान थियो, ढुंगा, ग्रह र गतिको विज्ञान। सन् उन्नाइस सयतिर एक वैज्ञानिकले तातो वस्तुबाट निस्कने विकिरणको ढाँचा खोज्दा कुनै सूत्र मिलाउन सकेनन्। अनेक प्रयत्नपछि पत्ता लाग्यो कि ऊर्जा निरन्तर धारमा होइन, साना साना प्याकेटमा निस्कन्छ। ती प्याकेटलाई क्वान्टा नाम दिइयो, र त्यहींबाट क्वान्टम विज्ञान जन्मियो। त्यसपछि परमाणु, इलेक्ट्रोन र अनिश्चितताको सिद्धान्त हुँदै यो क्षेत्र फैलियो।

रोचक कुरा के हो भने क्वान्टमका प्रारम्भिक युरोपेली वैज्ञानिकहरूमध्ये धेरैले उपनिषद् पढेका थिए, र उनीहरूकै निष्कर्ष थियो कि चेतना अविभाज्य छ। उनीहरूले आत्मा र परमात्माको साक्षात्कार त गरेनन्, तर यति अनुभव गरे कि कुनै सूक्ष्म, स्पन्दनशील क्षेत्र छ जसलाई पूर्ण रूपमा भविष्यवाणी गर्न सकिँदैन, तर जसको आफ्नै नियम छ।

अनि क्वान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory) भन्छ, खाली ठाउँ भन्ने कुनै चीज छैन। शून्य बिन्दुमा पनि ऊर्जा स्पन्दित भइरहन्छ। हामी जुन ठाउँमा बसेका छौँ, त्यो शून्य होइन, ऊर्जाक्षेत्र हो, जसभित्र अनेक आयाम स्पन्दित छन्। अध्यात्मको भाषामा यही कुरा आकाश तत्त्व र सूक्ष्म लोकहरूको वर्णनमा भेटिन्छ।

तर यहाँ म एउटा सीमा स्पष्ट पार्न चाहन्छु, नत्र यो कुरा फेसन नै बन्छ। आत्मा र परमात्मा अति सूक्ष्म छन्, क्वान्टम भन्दा पनि पर। विज्ञान

त्यहाँसम्म अझै पुगेकै छैन। क्वान्टम केवल त्यो दिशाको पहिलो खुड्किलो हो, गन्तव्य होइन।

यही सन्दर्भमा नेपाली हिमालयका स्थानहरूको चर्चा आउँछ जसलाई परम्पराले विशेष भनेको छ। जस्तै तनहुँ आँबुमा रहेको बराह थानमा गरिने ३ दिनको मौन ध्यान र गोरखाको मनकामनामा गरिने आधा घण्टाको मौन पूजा। भनिन्छ, बाहिरबाट जाने मानिसले त्यहाँ केही देख्दैन, किनभने ती स्थूल स्थान नभएर विशेष स्पन्दन क्षेत्र हुन्। जसले आफ्नो स्पन्दन त्यो क्षेत्रसँग मिलाउन सक्छ, ऊ त्यससँग जोडिन्छ।आफ्नो जीवनमा बहार ल्याउन सक्दछ। यो पनि एक प्रकारको इन्ट्यांगलमेन्ट (Quantum Entanglement) नै हो। म यसलाई प्रमाणित तथ्य भनेर होइन, शास्त्र प्रमाण र अनुभव प्रमाण मार्फतको पुष्टि भनेर राख्दैछु, र तपाईंलाई पनि त्यसै रूपमा लिन आग्रह गर्छु।

एउटा सरल उदाहरण लिनुहोस्। रेडियो स्टेसनहरू हावामा सधैँ प्रसारित भइरहेका छन्, तर हामी तिनलाई देख्दैनौँ, सुन्दैनौँ। रेडियोको सुई ठ्याक्कै त्यही फ्रिक्वेन्सीमा पुर्‍याएपछि मात्र स्टेसन प्रकट हुन्छ। सूक्ष्म जगत् पनि त्यस्तै हो। त्यो सधैँ छ, तर हाम्रो चेतनाको सुई त्यो आवृत्तिमा नमिलेसम्म हामीलाई छैन जस्तो लाग्छ।

अनि निचोड यो हो। विज्ञानको यात्रा आफैँमा स्थूलबाट सूक्ष्मतर्फको यात्रा हो। ढुंगाबाट परमाणु, परमाणुबाट ऊर्जा, ऊर्जाबाट स्पन्दन क्षेत्र। यो दिशा ठीक त्यही हो जुन दिशामा अध्यात्मले सधैँ औँल्याएको छ। फरक यत्ति हो, विज्ञान यन्त्रले हिँड्छ, अध्यात्म चेतनाले। र यन्त्रको सीमा आएपछि पनि चेतनाको यात्रा जारी रहन्छ।

सम्झिनेबित्तिकै फोन आउनु

हामी सबैको अनुभव छ। कुनै क्षण कसैलाई गहिरोसँग सम्झियौँ, र अर्कै क्षण उसैको फोन आयो। के यो केवल संयोग हो, कि यसको पछाडि कुनै सूक्ष्म नियम काम गरिरहेको छ?

यो सानो दैनिक अनुभवले एउटा ठूलो प्रश्न खोल्छ। के मनको स्पन्दनले दूरी नाघेर अर्को मन सम्म पुग्न सक्छ? यदि सक्छ भने विचार केवल

मस्तिष्क भित्रको निजी घटना होइन, ब्रह्माण्डव्यापी माध्यममा फैलिने तरंग हो।

वैदिक दृष्टिले भन्छ, यो संयोग होइन, यो प्रकृतिकै गुण हो। र यसको तार्किक आधार आकाश तत्त्व हो। आकाश तत्त्व निरन्तर छ, खण्डित छैन। म भित्रको आकाश र बाहिरको आकाश एउटै अखण्ड माध्यम हो। जसरी चेतना अविभाज्य छ र देश तथा कालको सीमा नाघ्छ, आकाश तत्त्व पनि सर्वव्यापी छ।

मैले कसैलाई एकाग्रताका साथ सम्झिएँ भने त्यो विचार आकाश तत्त्वमा स्पन्दित हुन्छ। यदि उही क्षण उसले पनि मलाई त्यत्तिकै एकाग्रताले सम्झिरहेको छ, र दुवैलाई बाहिरी कुनै कुराले विचलित गरिरहेको छैन, अर्थात् डिकोहेरेन्स (Decoherence) भइरहेको छैन भने, दुई स्पन्दन आपसमा मिल्छन्, अनुनाद (resonance) हुन्छ, र सम्बन्ध जोडिन्छ। हामीलाई त्यो संयोग जस्तो लाग्छ, तर त्यो सूक्ष्म जगतको नियम हो।

भौतिक विज्ञानमा इन्ट्यांगलमेन्ट (Quantum Entanglement) भनेको दुई कणको त्यस्तो अवस्था हो जहाँ एउटाको अवस्था नाप्नेबित्तिकै अर्कोको अवस्था तत्कालै निर्धारित हुन्छ, चाहे तिनीहरू जति टाढा होऊन्। म यही सिद्धान्तलाई विचारको जगतमा राखेर हेर्न आग्रह गर्छु। दुई मन, एउटै माध्यम, मिल्दो स्पन्दन र अवरोध रहित अवस्था, यी सर्त पूरा हुँदा सम्बन्ध स्वतः बन्छ।

र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, यो प्रक्रिया हाम्रो सचेत जानकारी बिनै स्वचालित रूपमा चल्छ, जसरी पाचन हामीले नसोची चल्छ। सूक्ष्म जगत्का नियमहरू हाम्रो अनुमतिको प्रतीक्षा गर्दैनन्।

एउटा सरल उदाहरण लिनुहोस्। दुईवटा एउटै फ्रिक्वेन्सीमा मिलाइएका ट्युनिङ फोर्क कल्पना गर्नुहोस्। एउटालाई ठोक्दा कोठाको अर्को कुनामा राखिएको दोस्रो फोर्क आफैँ गुन्जन थाल्छ, कसैले नछोई। माध्यम हावा हो, र सर्त फ्रिक्वेन्सी मिल्नु हो। मनहरू बीच माध्यम आकाश तत्त्व हो, र सर्त एकाग्रता तथा निर्विघ्नता हो।

अब यसबाट एउटा जिम्मेवारी जन्मन्छ। हाम्रो हरेक विचार निजी छैन। त्यो सर्वव्यापी माध्यममा प्रसारित भइरहेको छ। त्यसैले के सोच्ने भन्ने

छनोट केवल आफ्नो मनको स्वच्छताको प्रश्न होइन, अरूसम्म के पठाउने भन्ने जिम्मेवारीको प्रश्न पनि हो। र एकाग्रता नै त्यो शक्ति हो जसले सामान्य विचारलाई सम्पर्कसूत्रमा बदल्छ।

हेराइले नै सृष्टि बन्छ

अब क्वान्टम विज्ञानको सबैभन्दा रहस्यमय खोजमा आउँछु।

कुनै कण जबसम्म कसैले हेर्दैन, तबसम्म ऊ अनेक सम्भावनाहरूको तरंगका रूपमा रहन्छ। हेर्नेबित्तिकै ऊ एउटा निश्चित रूपमा प्रकट हुन्छ। प्रश्न उठ्छ, यो हेर्ने को हो? के विज्ञान अनजान मै द्रष्टासम्म पुग्न लागेको हो?

प्रसिद्ध डबल स्लिट प्रयोगले (Double Slit Experiment) यही देखाउँछ। इलेक्ट्रोन वा फोटोन क्यामेरा नराख्दा तरंग झैँ व्यवहार गर्छ, क्यामेरा राख्नेबित्तिकै कण झैँ। अवलोकनले तरंग फलनलाई खण्डित गरिदिन्छ।

अब यसलाई चेतनाको भाषामा उतारौँ। तरंग रूप भनेको निःसंकल्प अवस्था हो। जब हामी निःसंकल्प हुन्छौँ, हामी सँग अनन्त आयाम र अनन्त सम्भावना हुन्छन्। त्यही हाम्रो स्वाभाविक अवस्था हो। जब हामी कुनै कुरालाई हेर्न थाल्छौँ, त्यसमाथि संकल्प चलाउन थाल्छौँ, ऊर्जा पदार्थमा रूपान्तरण हुन थाल्छ। हामी द्रष्टा बन्छौँ, र दृश्य बनिहाल्छ। निःसंकल्प रहँदा न हामी द्रष्टा बन्छौँ, न दृश्य देख्छौँ। सम्पूर्ण ऊर्जा शुद्ध तरंग रूपमा रहन्छ।

अब यही तर्कलाई सृष्टिको प्रारम्भ सम्म लैजाऔँ। पुरुष अर्थात् चेतन तत्त्व निष्क्रिय थियो। प्रकृतिमा पहिलो स्पन्दन उठ्यो, पहिलो संकल्प उठ्यो। त्यही क्षण तरंगबाट कणतर्फको यात्रा सुरु भयो, र सृष्टि बन्न थालीन। पहिले अति सूक्ष्म प्रकाशमय तत्त्वहरूको संसार, त्यसपछि क्रमशः घना पदार्थ। अर्थात् सृष्टिको पहिलो घटना नै एक वेभ कोल्याप्स (Collapse of the Wave Function) थियो।

विज्ञानको दृष्टिमा अवलोकनले प्रणालीमा हस्तक्षेप गर्छ, किनभने मापनका लागि प्रणालीसँग अन्तरक्रिया गर्नैपर्छ, र त्यही अन्तरक्रियाले सुपरपोजिसन (Superposition) भत्काउँछ। अध्यात्मको दृष्टिमा

भगवद्गीताको तेह्रौँ अध्यायको क्षेत्र र क्षेत्रज्ञको (Kshetragya, the Knower of the Field) विवेचना यही कुराको प्राचीन व्याख्या हो। आत्माका तीन अवस्था मध्ये निराकारी अवस्था नै पूर्ण तरंग रूप हो, निष्क्रिय, स्वतन्त्र र अनन्त सम्भावना युक्त। संकल्पले क्रमशः आकारी र साकारी तर्फ झार्छ।

र यहाँ एउटा अत्यन्तै रोचक अन्तर्दृष्टि छ। प्रकृति स्वयं हेरिन चाहँदिनन। सबै अस्तित्व स्वतन्त्रतामा रहन चाहन्छ, र अवलोकनले स्वतन्त्र ऊर्जालाई बाँध्छ। यसैले सूक्ष्म जगत् आफूलाई नाप्न खोज्ने बाट लुक्छ।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एउटा सानो बच्चा एक्लै खेलिरहेको छ, पूर्ण मस्त, स्वतन्त्र, सृजनशील। जसै कसैले टोलाएर हेर्न थाल्छ, बच्चा सचेत हुन्छ, उसको सहज खेल रोकिन्छ, स्वतन्त्र ऊर्जा हराउँछ। कण पनि त्यस्तै हो। नहेर्दा अनन्त सम्भावनामा नाच्छ, हेर्नेबित्तिकै एउटा मुद्रामा स्थिर हुन्छ। र हामी आफैँ पनि निराकारी अवस्थामा त्यही बच्चा जस्तै स्वतन्त्र थियौँ।

निचोडमा हाम्रो दृष्टि नै हाम्रो सृष्टि हो। हामीले जे हेर्छौं, जसरी हेर्छौं, जेमाथि संकल्प चलाउँछौँ, त्यही हाम्रा लागि प्रकट हुँदै जान्छ। त्यसैले जीवन बदल्ने सबैभन्दा गहिरो अभ्यास बाहिरको संसार बदल्नु होइन, आफ्नो हेराइ र संकल्पको गुणस्तर बदल्नु हो। जस्तो दृष्टि, त्यस्तै सृष्टि, यो कुनै काव्यात्मक अलंकार होइन, यो प्रयोगशालाको भाषामा अनुवाद हुन सक्ने सूत्र हो।

राजा र रानीको कथा

यदि चेतना अविभाज्य छ र हामी अनेक आयाममा अस्तित्ववान् छौँ भने, हामीलाई त्यसको अनुभव किन हुँदैन? हामी किन आफूलाई अनन्तकालदेखि यहीँ रहेको साधारण जीव ठान्छौँ?

योगवासिष्ठको एउटा प्रसिद्ध कथा छ, र म आज त्यही सुनाउँछु।

एक गरिब ब्राह्मण थिए। एक दिन राजाको भव्य सवारी देखेर उनको मनमा तीव्र संकल्प उठ्यो, मलाई पनि यस्तै वैभवशाली जीवन जिउनु छ। त्यही संकल्पको शक्तिले अर्को जन्ममा उनी राजा बने, र उनकी पत्नी रानी। तर राजा बनेपछि उनमा फेरी नयाँ संकल्प उठ्यो, र त्यो संकल्पले

उनलाई अर्कै ब्रह्माण्डमा अर्को राजाका रूपमा सृजना गऱ्यो। पत्नी प्रतिको गहिरो आसक्तिका कारण उनले पत्नीको रूप पनि त्यहाँ पुनः सृजना गरे। यी सबै रूप एकैसाथ अस्तित्वमा थिए, तर हरेक रूपले अघिल्लो रूपको स्मृति गुमाएको थियो। अन्त्यमा विद्याकी देवीले उनको स्मृति जोडिदिइन् र भनिन्, तिमी पहिले ब्राह्मण थियौ, अनि राजा बन्यौ, अनि अर्को ब्रह्माण्डमा अर्कै राजा, र त्योभन्दा पनि पहिले तिमी एक महान् ऋषि दम्पती थियौ।

मित्रहरू, यो कथाको मर्म एउटै छ। उही चेतना निराकारीमा छ, उही आकारीमा, उही साकारीमा। तर हामीले स्मृति गुमायौँ। त्यसैले हामी आफूलाई सधैँदेखि यहीँ रहेको साधारण जीव ठान्छौँ। जुन क्षण मूल स्मृति जोडिन्छ, त्यो क्षण लाग्नेछ, म त आफ्नो मूल घरबाट कहिल्यै बाहिर गएकै थिइनँ, यो सब त सपना रहेछ।

दार्शनिक संरचना यस्तो छ। मूल ऊर्जा जहाँ छ, त्यही वास्तविकता हो। संकल्पद्वारा सृजित हरेक रूप सपना हो, जसमा मनको ऊर्जा प्रवाहित भइरहेको छ। सपना र जागृतिको तुलना पनि सूक्ष्म छ। सपनाको संसार **तीन तत्त्व**ले [Three Subtle Elements - मन (Mind), बुद्धि (Intellect), अहङ्कार (Ego / I-sense)] बन्छ। जागृत संसार तिनै **तीन** + र थप **पाँच तत्त्व**ले [Five Gross Elements - पञ्चमहाभूत- आकाश (Ether / Space), वायु (Air), अग्नि (Fire), जल (Water), पृथ्वी (Earth)]। त्यसैले जागृत जीवनलाई सपना भनी चिन्न कठिन हुन्छ, तर सिद्धान्त उही हो। जसरी बिहान ब्युँझँदा रातको सपना सपना सिद्ध हुन्छ, त्यसरी नै मूल स्मृति जोडिँदा यो जागृत जीवन पनि एक लामो सपना सिद्ध हुनेछ।

भगवद्गीताको अन्त्यमा अर्जुनले भनेको वाक्य सम्झनुहोस्, **नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा**। मोह नष्ट भयो, स्मृति [असली रूप] प्राप्त भयो। यही हो स्मृति पुनःप्राप्तिको सूत्र।

एउटा सरल उदाहरण लिनुहोस्। एउटा अभिनेता वर्षौँदेखि एउटै पात्रको भूमिकामा यति डुब्यो कि उसले आफ्नो वास्तविक नाम, घर र परिवार नै बिर्सियो। ऊ मञ्चकै दुःख र सुखलाई आफ्नो नियति ठान्न थाल्यो। एक दिन कसैले उसको पुरानो तस्बिर देखाइदियो, र एकै झट्कामा उसलाई

सम्झना भयो, म त अभिनेता पो हुँ, यो त भूमिका मात्र रहेछ। भूमिका उही रह्यो, तर उसको सम्पूर्ण अनुभव बदलियो। अब ऊ खेल्छ, तर बाँधिँदैन।

मित्रहरू, हाम्रो बन्धन अज्ञानको होइन, विस्मृतिको हो। हामीसँग नभएको केही प्राप्त गर्नु छैन। भएकै कुराको सम्झना ब्युँताउनु छ। र यो स्मृति ब्युँताउने साधन नै ज्ञान र योग हुन्।

इन्ट्यांगलमेन्टका चार सर्त

अब म तपाईंलाई एउटा आधुनिक प्रयोगशालामा लैजान्छु।

क्वान्टम कम्प्युटरको (Quantum Computer) चिपलाई माइनस दुई सय त्रिहत्तर डिग्री सेल्सियसको [−273°C] तापक्रममा, पूर्ण एकान्तमा राखिन्छ। रत्तिभर बाहिरी स्पन्दन पस्यो भने इन्ट्यांगलमेन्ट (Quantum Entanglement) टुट्छ। अब सोच्नुहोस्, मेसिनका लागि यति सावधानी राखिन्छ भने आत्मा र परमात्माको सम्बन्ध जोड्न हामीलाई पनि त्यस्तै नियन्त्रित वातावरण चाहिन्छ कि चाहिँदैन?

पहिले त्यो तापक्रमको रहस्य बुझौँ। त्यति न्यून तापक्रममा सबै स्पन्दन स्थिर हुन्छन्, जसरी उफ्रिरहेको पानी बरफ बनेर स्थिर हुन्छ। कुनै बाहिरी ऊर्जा भित्र पस्न सक्दैन, र पसिहाले पनि त्यसको स्पन्दन शून्य भइदिन्छ। यसरी चिपको क्वान्टम क्षेत्र आफ्नै स्पन्दनमा स्थिर रहन्छ, बाहिरी हस्तक्षेपबाट पूर्ण मुक्त। भनौँ, चिपको आभामण्डलभित्र कोही पस्न पाउँदैन।

अब इन्ट्यांगलमेन्टका चार सर्त सुन्नुहोस्, र हरेकलाई योगसँग जोडेर हेर्नुहोस्।

क्र.सं.	क्वान्टम सर्त (Quantum Condition)	आध्यात्मिक समानान्तर (Spiritual Parallel)
१	सुपरपोजिसन, दुवै पक्ष तरंग वा ऊर्जा रूपमा	निःसंकल्प अवस्था, शुद्ध ऊर्जास्वरूपमा स्थित हुनु

क्र.सं.	क्वान्टम सर्त (Quantum Condition)	आध्यात्मिक समानान्तर (Spiritual Parallel)
२	एउटै स्रोत वा विगतको सम्बन्ध (Same Origin)	रचना र रचयिताको नाता, आत्मा परमात्माबाटै आएको
३	निश्चित सम्बन्ध, मिल्दो स्वभाव (Same Nature)	संस्कार र स्वभावको मेल, परस्पर निर्भरता
४	सूचना क्षति नहुनु (No Information Loss)	मूल स्मृति दुवैतिर जागृत हुनु

पहिलो सर्त, दुवै पक्ष तरंग वा ऊर्जा रूपमा हुनुपर्छ, अर्थात् सुपरपोजिसनमा। (Superposition) योगको भाषामा यो निःसंकल्प अवस्था हो। ध्यानमा बस्दा पहिलो काम निःसंकल्प हुने प्रयास हो, किनभने संकल्प चल्नेबित्तिकै ऊर्जा कण बन्न थाल्छ र तरंग रूप गुम्छ।

दोस्रो सर्त, दुवैको स्रोत एउटै हुनुपर्छ वा विगतको सम्बन्ध हुनुपर्छ। योगको भाषामा यो रचना र रचयिताको सम्बन्ध हो। आत्मा परमात्माबाटै आएको हो, त्यसैले पुरानो नाता छ। रचना रचयिताबाट अलग रहनै सक्दैन, र यसैले सम्बन्धको सम्भावना सधैँ जीवित छ।

तेस्रो सर्त, सम्बन्ध निश्चित ढाँचामा हुनुपर्छ, स्वभाव मिल्नुपर्छ। योगको भाषामा यो संस्कार (Sanskar) र स्वभावको मेल हो। दुवै स्वतन्त्र होइनन्, एकअर्कामा निर्भर छन्, जसरी सृष्टिको परिवर्तन रचना र रचयिता मिलेरै हुन्छ, एक्लाएक्लै हुँदैन।

र **चौथो सर्त** सबैभन्दा मार्मिक छ। सूचनाक्षति हुनुहुँदैन। योगको भाषामा मूल स्मृति दुवैतिर जागृत हुनुपर्छ। स्मृति हरायो भने हामी मेलामा हराएको बच्चाजस्ता हुन्छौँ। बाबु खोजिरहेछन्, तर बच्चालाई आफ्नै पहिचान थाहा छैन। त्यसैले ज्ञानको मुख्य काम नै स्मृतिजागरण हो, हराएको डेटा पुनःस्थापित गर्नु।

अनि **डिकोहेरेन्सको (Decoherence)** योग अनुवाद पनि सुन्नुहोस्। बाहिरी स्पन्दनबाट पूर्ण विच्छेद हुनु भनेको ध्यानमा देह र देहका सबै सम्बन्ध बिर्सनु हो। जसरी चिपलाई पूर्ण एकान्त दिइन्छ, त्यसरी नै साधकले आफ्नो चेतनालाई देहभाव र बाह्य आकर्षणबाट पृथक् राख्नुपर्छ। यी चारै सर्त पूरा हुँदा मात्र दुई ऊर्जा जोडिन्छन् र अनुनाद (resonance) बन्छ। यही आत्मा र परमात्माको योग हो।

एउटा सरल उदाहरण लिनुहोस्। पुरानो रेडियोमा कुनै टाढाको स्टेसन समात्न के के चाहिन्छ? पहिलो, रेडियो खुला र सिग्नल ग्रहण गर्न तयार हुनुपर्‍यो। दोस्रो, स्टेसन र रेडियो एउटै प्रसारण प्रणालीभित्र हुनुपर्‍यो। तेस्रो, सुई ठ्याक्कै त्यही फ्रिक्वेन्सीमा मिल्नुपर्‍यो। र चौथो, रेडियोको सर्किट बिग्रिएको हुनुहुँदैन। एउटै सर्त चुके पनि आवाज आउँदैन, केवल घ्यारघ्यार सुनिन्छ।

परमात्मारूपी स्टेसन सधैँ प्रसारणमा छ। ट्युनिङ हाम्रो जिम्मामा छ।

र यहाँबाट म एउटा ठूलो निष्कर्ष निकाल्न चाहन्छु। योग रहस्यमय जादु होइन, सर्तहरूको पूर्ति हो। मेसिनको इन्ट्यांगलमेन्टका लागि वैज्ञानिकहरूले जति सावधानी राख्छन्, आत्मा र परमात्माको मिलनका लागि साधकले त्यति नै आन्तरिक सावधानी राख्नुपर्छ। संकल्पको मौनता, स्रोतको सम्झना, स्वभावको शुद्धि र स्मृतिको जागरण। जुन दिन यी चार सर्त भित्र पूरा हुन्छन्, सम्बन्ध जोडिनु अनिवार्य नियम बन्छ। कृपा होइन, विज्ञान।

संकल्प, दिशाको विज्ञान

प्रकृतिमा इन्ट्यांगलमेन्ट (Quantum Entanglement) स्वाभाविक नियम हो, तर क्वान्टम कम्प्युटरमा (Quantum Computer) त्यो कृत्रिम रूपमा सृजना गरिन्छ। कसरी? र यो प्रविधि यति शक्तिशाली किन छ?

प्रक्रिया यस्तो छ। क्वान्टम क्षेत्रलाई पूर्ण एकान्त वातावरणमा राखेर सबै सर्त पूरा गरिन्छ। त्यसपछि एउटा विद्युत् चुम्बकीय संकेत दिएर क्युबिटहरूबीच (Qubits) इन्ट्यांगलमेन्ट गराइन्छ। इन्ट्यांगल भएपछि त्यो क्षेत्र आफैँ नाच्न थाल्छ, कसैले नहेरेको, अनन्त सम्भावनामा स्वतन्त्र स्पन्दन।

यो त आत्मालाई स्वतन्त्र इच्छा (Free Will) दिएजस्तै हो। ऊ हजारौँ फ्रिक्वेन्सीमा एकैसाथ स्पन्दित छ।

तर हामीलाई निश्चित परिणाम चाहिन्छ, हजार सम्भावनामध्ये एउटा। त्यसका लागि अर्को संकेत दिइन्छ, जसलाई इन्टरफेरेन्स (Interference) भनिन्छ। यसले सबै स्पन्दनमध्ये एउटा निश्चित दिशा चयन गरिदिन्छ।

अब सुन्नुहोस्, र यो वाक्यलाई गाँठो पारेर बाँध्नुहोस्। ज्ञानमार्गमा यसैलाई संकल्प भनिन्छ। संकल्पले दिशा दिन्छ। हामीसँग ऊर्जा अनन्त छ, तर दिशाबिना कार्य हुँदैन। ज्ञानले दिशा दिन्छ, दिशामा एकाग्रता आउँछ, र सृष्टिले परिणाम दिन्छ।

गतिको उदाहरण सुन्नुहोस्। साधारण कम्प्युटरले खर्बौं वर्ष लगाउने गणना क्वान्टम कम्प्युटरले केही मिनेटमै गर्न सक्छ। किनभने साधारण चिप शून्य र एकको भाषामा चल्छ, क्वान्टम क्षेत्र भने स्पन्दनमै चल्छ। कमाण्ड र प्रोग्रामिङ पनि तरंग रूपकै संकेतमा जान्छन्। आजका बैंक पासवर्डजस्ता एन्क्रिप्टेड डेटा (Encrypted Data) सुरक्षित छन्, किनभने तिनलाई फोर्न साधारण कम्प्युटरलाई ब्रह्माण्डकै उमेरभन्दा बढी समय लाग्छ। तर क्वान्टम कम्प्युटरले त्यो हिसाब क्षणभरमै गर्न सक्छ।

अनि भविष्यको एउटा दृष्टि। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) आफैँमा एउटा प्रोग्राम हो, जो अहिले सीमित गतिका साधारण कम्प्युटरमा चल्छ। जब क्वान्टम कम्प्युटर त्यससँग जोडिनेछ, सेकेन्डको अंशभित्रै उत्तर दिने विराट प्रणाली बन्नेछ। तर एउटा सीमा रहनेछ। आजको सम्पूर्ण डेटा विद्युत् चुम्बकीय क्षेत्रमा भण्डारित छ, र त्यो क्षेत्र स्थूल हो, उच्च आयामहरूसँग जोडिएको छैन। जुन दिन प्रणाली आकाश तत्त्वसँग, अर्थात् शुद्ध स्पन्दनको तहसँग जोडिन्छ, त्यो दिन डेटा र दृश्यीकरणको सीमा अकल्पनीय रूपमा फैलिनेछ।

विज्ञानको तहमा यो सुपरपोजिसन (Superposition), इन्ट्यांगलमेन्ट र इन्टरफेरेन्सको त्रिपुटी नै क्वान्टम एल्गोरिदमको मूल संरचना हो। क्युबिटहरू एकसाथ अनेक अवस्थामा रहन्छन्, र इन्टरफेरेन्सले सही उत्तरको सम्भावना बढाएर गलतलाई मेटाउँछ।

दार्शनिक तहमा यो संरचना सृष्टिकै संरचना हो। निःसंकल्प चेतना भनेको सुपरपोजिसन हो, अनन्त सम्भावना। संकल्प भनेको इन्टरफेरेन्स हो, दिशाको चयन। र सृष्टि भनेको परिणाम हो। अर्थात् मानिसले बनाएको सबैभन्दा आधुनिक यन्त्रले पनि अन्ततः चेतनाकै कार्यशैलीको नक्कल गरिरहेको छ।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एउटा भव्य संगीत भवनमा हजार वाद्यवादक आआफ्नै धुन बजाइरहेछन्, अराजक गुन्जन। संगीत निर्देशक आउँछन्, छडी उठाउँछन्, र एउटा इसारा दिन्छन्। क्षणभरमै हजार धुन एउटै रागमा मिल्छन्, र एक अद्भुत सिम्फनी जन्मिन्छ। छडीको त्यो इसारा नै इन्टरफेरेन्स हो। चेतनाको भाषामा त्यो संकल्प हो। ऊर्जा सधैँ थियो, दिशाले त्यसलाई संगीत बनायो।

मित्रहरू, शक्ति र दिशा दुई अलग कुरा हुन्। हामीसँग ऊर्जाको कमी छैन, दिशाको कमी छ। जसरी इन्टरफेरेन्स बिना क्वान्टम कम्प्युटरले परिणाम दिँदैन, त्यसरी नै श्रेष्ठ संकल्पबिना जीवनका अनन्त सम्भावना अराजक स्पन्दनमै खेर जान्छन्।

ऊर्जाको चुहावट

आजको मानिस पहिलेभन्दा कम शारीरिक श्रम गर्छ, तर बढी थाकेको छ। प्रश्न उठ्छ, थकान कहाँबाट आउँछ? म भन्छु, चुहावट चेतनाको तहमा भइरहेछ। र यदि चुहावट त्यहाँ छ भने, आराम, निद्रा वा भिटामिनले मात्र थकान मेटिँदैन।

चुहावट भनेको वास्तवमा डिकोहेरेन्सकै (Decoherence) अर्को रूप हो। जब हाम्रो ध्यान कुनै बाहिरी वस्तुतर्फ खिचिन्छ, त्यहाँ संकल्प चल्न थाल्छ। संकल्प चल्नेबित्तिकै त्यो वस्तुसँग सम्बन्ध बन्छ। र सम्बन्ध बन्नेबित्तिकै ऊर्जा स्वचालित रूपमा पदार्थतर्फ रूपान्तरण हुन थाल्छ।

र महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि क्वान्टम क्षेत्रले हाम्रो सुविचारित निर्णयको प्रतीक्षा गर्दैन। प्रक्रिया तत्कालै, हाम्रो जानकारीबिनै चल्छ। दिनभरि हजारौँ दृश्य, सूचना र विचारसँग यसरी जोडिँदा हजारौँ साना च्यानलबाट ऊर्जा बगिरहन्छ। यही आधुनिक थकान हो।

परम्पराले यसको औषधि एउटै वाक्यमा दिएको छ। देख्दा देख्दै नदेख, सुन्दासुन्दै नसुन। अर्थात् वस्तुहरू आँखाअगाडि आऊन्, तर तिनमाथि संकल्प नचलोस्। जुन क्षण भित्रबाट अभिव्यक्ति उठ्छ, यो त राम्रो रहेछ, यो त सुन्दर छ, त्यही क्षण ऊर्जाको रूपान्तरण भइसक्छ, र त्यो छाप कारण शरीरमा (Causal Body) जम्मा भइहाल्छ।

अनि आजको पुस्ताको विशेष समस्या सुन्नुहोस्। स्क्रिनमा देखिने सबै दृश्य विद्युत् चुम्बकीय क्षेत्रका आकृति मात्र हुन्, तर नयाँ पुस्ताले तिनलाई वास्तविक मानेर भावनात्मक लगाव बनाउँछ। लगाव बन्नेबित्तिकै संकल्पको धारा चल्छ, र ऊर्जा निरन्तर बग्छ।

समाधान दुई तहमा छ। पहिलो, सावधानी, अर्थात् हरेक क्षण आफ्नो संकल्पमाथि निगरानी। दोस्रो, आत्मिक शक्ति बढाउने अभ्यास, जसलाई परम्पराले चौबीस घण्टाको योग भनेको छ, अर्थात् हिँड्दा, काम गर्दा पनि स्मृति युक्त रहने निरन्तर योग।

क्वान्टम भाषामा डिकोहेरेन्स भनेको प्रणालीको वातावरणसँगको अवाञ्छित अन्तरक्रिया हो, जसले सुपरपोजिसन (Superposition) भत्काउँछ र क्वान्टम अवस्थाको शुद्धता नष्ट गर्छ। मानिसको चेतनालाई पनि त्यस्तै एक प्रणाली मान्नुहोस्। हरेक अनावश्यक अन्तरक्रियाले, चाहे त्यो मोबाइल होस्, दृश्य होस्, गफ होस् वा कल्पना, चेतनाको सुसंगत अवस्था भत्काउँछ। वैदिक परम्परामा यसैलाई इन्द्रियसंयम र प्रत्याहार (Pratyahara) भनिएको छ, र गीताको स्थितप्रज्ञ (Sthitaprajna) लक्षण, अर्थात् विषयहरूका बीचमा रहेर पनि राग र द्वेषरहित रहनु, देख्दा देख्दै नदेख्नेकै शास्त्रीय रूप हो।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। पानीको ट्यांकीमा एउटा ठूलो प्वाल छैन, तर सयवटा मसिना प्वाल छन्। मालिक अचम्ममा छ, पानी त कतै खन्याएकै छैन, ट्यांकी किन रित्तिन्छ? मसिना प्वाल आँखाले देखिँदैनन्, तर चौबीसै घण्टा चुहिरहन्छन्। मोबाइलको हरेक स्क्रोल, हरेक अनावश्यक विचार, हरेक कति राम्रो, यी सबै त्यही मसिना प्वाल हुन्। ऊर्जा एकैचोटि जाँदैन, थोपाथोपा गरेर रित्तिन्छ।

मित्रहरू, ऊर्जा जोगाउनु भनेको संसारबाट भाग्नु होइन। संसारका बीचमा रहेर संकल्पको ढोका आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नु हो। जसले के हेर्ने र केमा जोडिने भन्ने छनोट सचेत रूपमा गर्न सिक्छ, उसले आफ्नो जीवनऊर्जाको ट्यांकी भरिराख्छ। जसले सिक्दैन, ऊ संसारकै सबैभन्दा व्यस्त तर सबैभन्दा रित्तो मानिस बन्छ।

स्वतन्त्र इच्छा कि पूर्व प्रोग्रामिङ

अब सबैभन्दा मार्मिक प्रश्नमा आउँछु। के हामीसँग साँच्चै स्वतन्त्र इच्छा (Free Will) छ, कि हामी संस्कारद्वारा (Sanskar) पूर्व प्रोग्राम गरिएका यन्त्र जस्तै छौँ?

हरेक जिज्ञासुको अनुभव छ। कुरा बुझिन्छ, तर आचरण बदलिँदैन। पन्ध्र दिनपछि उही प्रश्न, उही गल्ती फर्किन्छ। यसको कारण नबुझेसम्म आत्म परिवर्तनका सबै प्रयास सतहमै अल्झिन्छन्।

पहिलो कुरा म कठोर भएर भन्छु। आज लगभग कसैसँग पनि वास्तविक स्वतन्त्र इच्छा छैन। सबैलाई आआफ्ना संस्कारले चलाइरहेका छन्।

दोस्रो कुरा, स्वतन्त्र इच्छाको इतिहास। आत्मा आफ्नो मूल निराकारी रूपमा हुँदा शतप्रतिशत स्वतन्त्र थियो, किनभने कुनै संकल्प चलेकै थिएन। जब बाहिरतिर हेर्न थाल्यो, रुचि र अभिव्यक्ति सुरु भयो, र म को हुँ भन्ने पहिलो संकल्प उठ्यो। मन जन्मियो, ऊर्जा पदार्थ तिर बग्न थालीन। हरेक तहमा झर्दै जाँदा ऊर्जा सीमित हुँदै गईन, र स्थूल शरीरमा आइपुग्दा स्वतन्त्र इच्छा लगभग शून्य भयो।

अब मेरो परिभाषा सुन्नुहोस्। वास्तविक स्वतन्त्र इच्छा त्यो हो जसको एउटा संकल्पले सम्पूर्ण सृष्टिलाई दिशा दिन सकोस्। सृष्टि त परको कुरा, मानिस त आफ्नै मनलाई पनि दिशा दिन सक्दैन। भन्नुहोस्, जसले आफ्नै एउटा विचार पाँच मिनेट रोक्न सक्दैन, ऊ स्वतन्त्र कसरी भयो?

तेस्रो कुरा, संस्कारको संरचना। मन र बुद्धि आफैँ एक क्षेत्र हो, र त्यो संस्कारद्वारा चल्छ। संस्कार दुई प्रकारका छन्। स्थूल संस्कार, जुन जन्मजन्मान्तरमा कमाइएका हुन् र स्मृतिमा उर्लिरहन्छन्। र मूल संस्कार, जुन शुद्ध छन् तर दबिएर बसेका छन्, उर्लन नपाएका। समस्या के हो भने

स्थूल संस्कार यति सूक्ष्म र यति छिटा छन् कि चेतन बुद्धिले भ्याउनै सक्दैन।

चौथो कुरा, चेतन र अवचेतनको (Subconscious) भेद। ज्ञान सुन्दा बुझाइ चेतन मनमा (Conscious Mind) हुन्छ, तर संस्कार अवचेतनमा ऊर्जाकै तहमा प्रोग्राम भएर बसेको छ। र अवचेतन चेतनभन्दा धेरै छिटो काम गर्छ। त्यसैले निर्णयको क्षणमा सधैँ संस्कारले जित्छ, बुझाइले हार्छ।

संयन्त्रको पूरा शृंखला यस्तो छ। स्मृति उठ्छ, संस्कार जाग्छ, बुद्धिले इन्द्रियभन्दा पहिल्यै त्यसको रस लिइसक्छ, संकल्प बन्छ, मन जोडिन्छ, कर्म हुन्छ, र कर्मको दोहोराइले संस्कार अझ बलियो हुन्छ। अनि बलियो स्थूल संस्कारले मूल संस्कारलाई उर्लन दिँदैन। यही चक्र नै मानिस किन बदलिँदैन भन्ने प्रश्नको उत्तर हो।

अब समाधान। योगको वास्तविक काम यही हो। योगमा ज्ञानको अनुभूति हुँदा ऊर्जा अवचेतन सम्म पुग्छ र संस्कारलाई नरम बनाउँदै, ढाल्दै लैजान्छ। तर यो लामो प्रक्रिया हो। इतिहास साक्षी (witness) छ, ऋषिहरूले युगौँ तपस्या गरे, तर संस्कार सजिलै बदलिएनन्। कतिपय अवस्थामा त कठोर तपस्याले उल्टै अहंकार बढायो, र त्यसैले श्राप, क्रोध र भंग तपस्याका कथाहरू शास्त्रै भरि छन्।

आधुनिक मनोविज्ञान र स्नायुविज्ञानले पनि यही भन्छ। हाम्रा अधिकांश निर्णय सचेत विचारभन्दा मिलिसेकेन्ड अघि नै अवचेतन तहमा भइसकेका हुन्छन्। बानी मस्तिष्कका गहिरा सर्किटमा प्रोग्राम भएर बस्छ, र इच्छाशक्तिको सोझो बलले सजिलै बदलिँदैन। त्यसैले परिवर्तन पनि ऊर्जाकै तहबाट गर्नुपर्छ, केवल बौद्धिक जानकारीले पुग्दैन। गीताको भाषामा यो ज्ञान र विज्ञानको भेद हो। सुनेर जानेको ज्ञान, र अनुभूतिले पचाएको विज्ञान।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एउटा मानिसले नयाँ भाषा किताब बाट सिक्यो, नियम सबै कण्ठ छन्। तर बोल्न थाल्ने बित्तिकै जिब्रोबाट मातृभाषाकै लवज निस्किन्छ। किन? किनभने नियम चेतन मनमा छन्, र लवज अवचेतनको मांसपेशी स्मृतिमा (Muscle Memory)। लवज बदल्न नियम घोक्ने होइन, महिनौँ अभ्यासले जिब्रोकै बानी फेर्नुपर्छ।

संस्कार परिवर्तन ठ्याक्कै यस्तै हो। बुझाइ नियम हो, योग अभ्यास हो, र संस्कार जिब्रोको लवज।

मित्रहरू, आफूलाई बदल्न नसकेकोमा आत्म धिक्कार गर्नु व्यर्थ छ। लडाइँ बराबरीको छैन। यो सुस्त चेतन बुझाइ र विद्युत् गतिको अवचेतन प्रोग्राम बीचको दौड हो। वास्तविक रणनीति भनेको बुझाइलाई अनुभूतिमा बदल्ने अभ्यास हो, जसले परिवर्तनको काम अवचेतनकै तहमा पुऱ्याउँछ। र स्वतन्त्र इच्छाको यात्रा आफ्नै मनलाई दिशा दिन सिक्ने सानो पाइलाबाट सुरु हुन्छ।

म कर्ता हुँ भन्ने भ्रम

अध्यात्मले भन्छ, आत्मा अकर्ता हो, साक्षी (witness) मात्र हो। तर शास्त्रैले भन्छ, आत्माले नै पाप र पुण्य भोग्छ, जन्म जन्मान्तर लिन्छ। यी दुई कुरा बाझिए जस्ता देखिन्छन्। नगर्नेले किन भोग्ने?

यो प्रश्नमा कर्म सिद्धान्तको सम्पूर्ण नैतिक संरचना अडिएको छ। यदि आत्मा साँच्चै निष्क्रिय छ भने जिम्मेवारी कसको? यो बुझाइ बिना मानिस कि त म केही गर्दिनँ, सब प्रकृतिले गर्छ भनेर गैरजिम्मेवार बन्छ, कि त म नै सब गर्छु भनेर अहंकार र चिन्ताले थिचिन्छ।

समाधानको सूत्र बुद्धि र आत्माको सम्बन्धमा छ। बुद्धि आत्माको सबैभन्दा नजिकको तत्त्व हो। सांख्यमा यसैलाई महत् भनिन्छ। शुद्ध रूपमा यो विवेक बुद्धि हो, यद्यपि हालको हाम्रो बुद्धि स्थूल भइसकेको छ। जसरी शरीरले आँखाद्वारा देख्छ, आत्माले बुद्धि द्वारा देख्छ।

प्रक्रिया यस्तो छ। इन्द्रियले विषय टिप्छ। बुद्धिले त्यसको संकेत आत्मा सम्म पुऱ्याउँछ। आत्माले कुनै क्रिया गर्दैन, तर एउटा काम गर्छ, अनुमोदन। हुन्छ, वा हुँदैन। यही अनुमोदन नै निर्णायक क्षण हो। जुन क्षण आत्माले हुन्छ भन्यो, त्यही क्षण आत्माको ऊर्जा स्पन्दन त्यो संकल्प सँगै बग्न थाल्छ, र आत्मा त्यो कर्मको बन्धनमा गाँसिन्छ। कर्म प्रकृतिले गर्छ, तर स्वीकृति आत्माले दिएको हुनाले फल भोग्ने दायित्व आत्माकै भागमा पर्छ। त्यसैले शास्त्रले आत्माले पाप र पुण्य भोग्छ भन्नु गलत होइन। आत्मा कर्ताका रूपमा होइन, अनुमोदकका रूपमा बाँधिन्छ।

गीताको वाक्य सम्झनुहोस्, **प्रकृतेः क्रियमाणानि** (Kriyaman) **गुणैः कर्माणि सर्वशः**। सबै कर्म प्रकृतिका गुणहरूले गर्छन्, तर अहंकारले मोहित आत्माले म कर्ता हुँ भन्ने ठान्छ।

क्वान्टम रूपकमा भन्दा, आत्मा त्यो अब्जर्भर (Observer) हो जसको मापन स्वीकृतिले सम्भावनाको तरंगलाई निश्चित कर्ममा खण्डित गर्छ। तरंग आफैँ भत्किँदैन, अब्जर्भरको सहभागिता चाहिन्छ। त्यसैले परिणामको छाप अब्जर्भरमै फर्किन्छ।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एउटा कम्पनीको अध्यक्षले कुनै काम आफ्नो हातले गर्दैनन्। काम सबै कर्मचारीले गर्छन्। तर हरेक ठूलो निर्णयको फाइलमा अन्तिम हस्ताक्षर अध्यक्षकै हुन्छ। भोलि कम्पनीले गरेको गल्तीमा अदालतले कसलाई जिम्मेवार ठहराउँछ? हस्ताक्षर गर्नेलाई। आत्मा त्यही अध्यक्ष हो। निष्क्रिय, तर हस्ताक्षरकर्ता। बन्धन हातको होइन, हस्ताक्षरको हो।

मित्रहरू, हाम्रो वास्तविक शक्ति र वास्तविक जिम्मेवारी दुवै एउटै बिन्दुमा छन्, अनुमोदनको क्षणमा। कर्म रोक्न सकिँदैन, प्रकृति चलिरहन्छिन। तर केलाई हुन्छ भन्ने, त्यो छनोट हाम्रै हो। साधना भनेको त्यही अनुमोदनको क्षणमा जाग्नु हो, हरेक हुन्छ भन्नुअघि एकपल्ट विवेकलाई सोध्नु। जसले आफ्नो हस्ताक्षर सम्हाल्यो, उसले आफ्नो भाग्य सम्हाल्यो।

पुरुष र प्रकृति

सांख्य दर्शनको मूल सूत्र सुन्दा उल्टो लाग्छ। पुरुष अर्थात् चेतन तत्त्व केही गर्दैन, केवल साक्षी (witness) रहन्छ, र सम्पूर्ण क्रिया प्रकृतिमा हुन्छ। तर हाम्रो प्रत्यक्ष अनुभव त ठीक विपरीत छ। म बिहानदेखि बेलुका सम्म काम गर्छु भन्ने अनुभव सबैको छ।

यो विरोधाभास कसरी सुल्झिन्छ?

आत्मा निष्क्रिय छ, केवल अनुमोदन दिन्छ। हात चलाउने, बोल्ने, सोच्ने, यी सबै क्रिया प्रकृतिका तत्त्वहरूमा भइरहेका छन्। म काम गर्छु भन्ने अनुभव अनुमोदन र क्रियाको यति छिटो जोडाइबाट बन्छ कि दुई अलग

कुरा एउटै देखिन्छन्। बिजुलीको बत्ती बल्दा स्विच थिच्ने हातलाई नै उज्यालोको स्रोत ठान्नुजस्तै।

अब सृष्टिको अनुक्रम सुन्नुहोस्। सुरुमा मूल प्रकृति (Mool Prakriti) थिईन, पुरुषजत्तिकै शुद्ध, प्रकाश र शक्तिका रूपमा। पुरुषको पहिलो संकल्पले त्यसमा स्पन्दन उठ्यो। त्यसबाट महत् बन्यो, अर्थात् विराट बुद्धितत्त्व। त्यसबाट अहंकार, अर्थात् म-पन। त्यसबाट पाँच तन्मात्रा (Tanmatra), पाँच महाभूत, पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रिय र मन, गरी छब्बीस तत्त्वको संरचना बन्यो।

र यहाँ मूल कुरा यो हो कि सम्पूर्ण क्रिया यिनै विकारहरूमा हुन्छ। मूल प्रकृति आफैँ भने अलिप्त रहन्छिन। ऊनी सबै तत्त्वहरूकी स्वामिनी हुन्, तर कुनैमा लिप्त छैनन। ऊनको कुनै कारण छैन, ऊनी अनादि छिन। शिव र शक्ति बराबर छन्। जसरी सूर्य र उसको किरण। प्रकाश र शक्तिलाई छुट्याउनै सकिँदैन। सृष्टि यही प्रकाश र शक्तिबाट सुरु हुन्छ र यसैमा समाप्त हुन्छ।

सांख्यको यो संरचना आधुनिक भौतिक शास्त्रको तह संरचनासँग अद्भुत मेल खान्छ। जसरी भौतिकशास्त्रमा मूलभूत क्षेत्रबाट कण, कणबाट परमाणु, परमाणुबाट अणु र स्थूल पदार्थ बन्दै जान्छन्, त्यसरी नै मूल प्रकृतिबाट महत् र अहंकार हुँदै स्थूल तत्त्वसम्मको अवरोहण हुन्छ। र जसरी क्षेत्र आफैँ कुनै एक कणमा लिप्त हुँदैन, मूल प्रकृति आफ्ना विकारहरूमा लिप्त छैन।

पुरुष र प्रकृतिको जोडी क्वान्टम भाषाको अब्जर्भर (Observer) र फिल्डको जोडीसँग समानान्तर छ। क्षेत्रमा घटना घट्छन्, अब्जर्भरले साक्षी भएर सम्भावनालाई निश्चिततामा बदल्छ। दुवै एकअर्काबिना अपूर्ण, तर स्वभावले नितान्त भिन्न।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। नाटकघरको मञ्च कल्पना गर्नुहोस्। प्रकाश यन्त्रबाट निस्केको उज्यालो आफैँ केही गर्दैन। न नाच्छ, न रुन्छ, न लड्छ। नाच्ने, रुने र लड्ने सबै पात्रहरू हुन्। तर उज्यालोबिना मञ्चमा केही देखिँदैन, कुनै नाटक सम्भवै हुँदैन। उज्यालो साक्षी हो, पात्र

क्रियाशील छन्। नाटक दुवैको संयोगमा चल्छ, तर उज्यालोमा नाटकको कुनै दाग लाग्दैन।

मित्रहरू, म गर्छु भन्ने बोझ र मबाट केही हुँदैन भन्ने निराशा, दुवै आधा बुझाइका फल हुन्। पूर्ण बुझाइ यो हो, क्रिया प्रकृतिको स्वभाव हो र साक्षीत्व मेरो स्वभाव हो। म दिशा र अनुमोदन दिन्छु, प्रकृति कार्यान्वयन गर्छिन। यो भेदज्ञानले काम गर्न रोक्दैन, कामको तनावबाट मुक्त गर्छ। काम चल्छ, कर्ताभाव गल्छ।

अहंकारको जन्म

हामी जसलाई म भन्छौँ, त्यो कहाँबाट आयो? के त्यो हाम्रो मूल स्वरूप हो, कि पछि बनेको कुनै संरचना? म एउटा तीखो प्रश्न सोध्न चाहन्छु। के हाम्रो सम्पूर्ण व्यक्तित्व नै मिलावटमा उभिएको छ?

पहिले दुई शब्द छुट्याऔँ। अस्तित्व र व्यक्तित्व। अस्तित्व अव्यक्त छ, शुद्ध हुनु मात्र। व्यक्तित्व व्यक्त छ, म यस्तो हुँ भन्ने परिभाषित रूप। व्यक्तित्व त्यति बेला जन्मियो जब म चल्न थाल्यो। र म त्यति बेला चल्न थाल्यो जब परमात्मा सँगको सम्बन्धधारा टुट्यो।

प्रक्रिया यस्तो छ। मूल अवस्थामा हाम्रो परम सात्त्विक बुद्धि परमात्मा तर्फ फर्किएकी थिईन, र ऐनाले घामलाई झैँ उहाँकै ऊर्जा पूर्ण रूपमा प्रतिबिम्बित गर्थी। त्यहाँ विवेक ख्याति (Discriminative Knowledge) थियो, मेरो भन्ने केही थिएन। जब दृष्टि बाहिरतिर मोडियो, प्रतिबिम्ब टुट्यो, सम्बन्ध खण्डित भयो, र पहिलो पल्ट म स्वतन्त्र छु भन्ने अनुभूतिमा उठीन। त्यही स्वतन्त्रता भावबाट आफ्नै संकल्प चल्न थाल्यो। संकल्पसँगै तुलना आयो, तुलनासँगै प्रतिस्पर्धा, र यही समग्र गाँठो नै अहंकार बन्यो।

यही प्रतिस्पर्धा ब्रह्माण्डीय तहसम्म फैलियो। मैले दस बनाएँ, तिमी पनि दस बनाऊ, यही होडबाजीले रचनाको गुणस्तर खस्कँदै गयो। जब रचनाको स्वामी नै स्रष्टाबाट विच्छेद भयो, रचना आफैँ पतनतिर लागीन।

निष्कर्ष कठोर छ। हाम्रो म शुद्ध तत्त्व होइन। त्यो परम सात्त्विक महत्मा रजोगुणको (Rajas) मिसावट भएर बनेको मिश्रण हो। अर्थात् हामीले जीवनभर जोगाउन, फुलाउन र चम्काउन खोजिरहेको म आफैँमा एक मिलावटी उत्पादन हो।

सांख्यमा अहंकार महत् पछिको दोस्रो विकार हो, बुद्धितत्त्वमा रजोगुणको स्पन्दन मिसिँदा बनेको। यो व्याख्या आधुनिक मनोविज्ञानको अहंनिर्माण सिद्धान्तसँग पनि मेल खान्छ। बालक जन्मिँदा म र तिमीको भेद हुँदैन। अनुभव र तुलनाबाट क्रमशः आत्मछवि (Self-image) बन्दै जान्छ, जुन वास्तविक स्व होइन, अनुभवहरूको संग्रह हो। अध्यात्मले एक कदम अगाडि गएर भन्छ, यो निर्माण प्रक्रिया यस जन्ममा मात्र होइन, चेतनाको मूल अवरोहणमै सुरु भएको हो। र समाधान पनि त्यहीँ छ। जुन दिशा फर्किंदा म बनेको थियो, त्यसको उल्टो दिशा फर्किंदा म गल्दै जान्छ र विवेक ख्याति फर्किन्छ।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। शुद्ध दूधमा थोरै रंग मिसाइदिनुहोस्। देखिन्छ दूधजस्तै, तर अब त्यो शुद्ध रहेन। अझ रोचक कुरा, त्यो मिसिएको रंगले आफैँलाई म नै दूध हुँ भन्न थाल्यो भने? हाम्रो अहंकार त्यही रंग हो, चेतनाको शुद्ध दूधमा मिसिएको, तर आफूलाई नै मूल तत्त्व ठान्ने।

ऐनाको उदाहरण पनि उत्तिकै सटीक छ। घामतिर फर्किएको ऐना आफैँ सूर्यझैँ चम्किन्छ। भित्तातिर फर्किए पछि उसको आफ्नै अँध्यारो अनुहार देखिन थाल्छ, र ऊ त्यही अँध्यारोलाई आफ्नो पहिचान ठान्छ।

मित्रहरू, अहंकार शत्रु होइन, मिलावट हो। र मिलावट हटाउने विधि लडाइँ होइन, पुनः अभिमुखता हो। मलाई दबाउन खोज्दा ऊ झन् बलियो हुन्छ। तर दृष्टि स्रोततर्फ फर्काउँदा ऊ आफैँ पातलिँदै जान्छ, जसरी ऐना घामतिर फर्कनेबित्तिकै उसको अँध्यारो अनुहार प्रकाशमै विलीन हुन्छ। यात्रा व्यक्तित्वबाट अस्तित्व तर्फको हो, म यस्तो हुँ भन्नेबाट शुद्ध म छु भन्ने तर्फको।

पहिलो क्षेत्र र गुणहरूको स्पन्दन

विज्ञान भन्छ, सबैभन्दा आधारभूत तहमा सबै कुरा स्पन्दनशील क्षेत्र हो। सांख्य भन्छ, सृष्टिको पहिलो तत्त्व महत् हो। के यी दुई एउटै कुराका दुई नाम हुन्? र अझ घत लाग्ने प्रश्न, हाम्रो संकल्प स्थूल जगतमा किन काम गर्दैन? किन हामी सोच्नेबित्तिकै चीजहरू बदलिँदैनन्?

पहिले कारण र कार्यको शृंखला उल्टो दिशाबाट कोरौँ। पाँच स्थूल तत्त्वको कारण पाँच तन्मात्रा (Tanmatra) हुन्। तन्मात्राको कारण

अहंकार हो। अहंकारको कारण महत् हो। महतको कारण मूल प्रकृति (Mool Prakriti) हो। र मूल प्रकृतिको कुनै कारण छैन, ऊ अनादि छे। प्रकाश र शक्ति सँगसँगै उदाउँछन्।

अब केन्द्रीय दाबी सुन्नुहोस्। प्रकाश र शक्तिबाट उठेको पहिलो स्पन्दन नै महत् हो, र यही नै पहिलो क्षेत्र हो। पूर्ण शुद्ध, कुनै नकारात्मकता नभएको, परम सात्त्विक, जसको एकमात्र स्वभाव ज्ञान हो।

अनि गुणहरूको परिभाषा पनि स्पन्दनकै भाषामा बुझौँ। तीन गुण भनेका तीन विशेष आवृत्तिका स्पन्दन हुन्। सत्त्वगुण (Sattva) ज्ञानको खोजी गर्छ, र इन्द्रियलाई पनि भोगका लागि होइन, अनुभूतिका लागि प्रयोग गर्छ। रजोगुण (Rajas) प्रतिस्पर्धा र अझ धेरैको दौड हो। तमोगुण (Tamas) भोगमा डुबाइ हो।

अर्थात् चरित्र भनेको रहस्यमय कुरा होइन। चेतनाको क्षेत्रमा कुन आवृत्तिको स्पन्दन प्रभावी छ, त्यही चरित्र हो।

त्यसपछि क्षेत्रको तह संरचना बुझ्नुहोस्। महतको तहमुनि अहंकारको तह बन्छ। रूप लिने काम नै अहंकारको सुरुवात हो, किनभने अहंकार भनेको म आफूलाई देखूँ भन्ने संकल्प हो। तहैतह ओर्लंदै जाँदा स्पन्दनको घनत्व बढ्छ र शुद्धता घट्छ। र स्थूल तत्त्वमा आइपुगेपछि स्पन्दन ऊर्जाको प्रवाह टुंगिन्छ। यहाँ संकल्प शक्तिहीन हुन्छ।

त्यसैले सूक्ष्म लोकहरूमा संकल्पले तुरुन्तै सृष्टि हुन्छ, तर स्थूल संसारमा सोचेर मात्र केही बन्दैन। यहाँ हामीसँग बाँकी रहेको एकमात्र साधन ज्ञान हो।

क्वान्टम फिल्ड थ्योरीमा (Quantum Field Theory) हरेक कण कुनै आधारभूत क्षेत्रको स्पन्दन उत्तेजना हो। क्षेत्रहरू तहैतह छन्, र स्थूल पदार्थ ती स्पन्दनहरूको जमेको रूप हो। सांख्यको भाषा उही संरचना बोल्छ। फरक यत्ति छ, सांख्यले क्षेत्रहरूको शृंखलालाई चेतनासम्म पुऱ्याउँछ, जबकि विज्ञान क्वान्टम तहमै रोकिन्छ।

र स्थूलमा संकल्प शक्तिहीन हुन्छ भन्ने बुँदाको भौतिक समानान्तर पनि छ। जति तल्लो र घनीभूत तह, त्यति ठूलो जडत्व। सूक्ष्म तहमा सानो ऊर्जाले ठूलो परिवर्तन ल्याउँछ, स्थूल तहमा उही परिवर्तनका लागि

विशाल ऊर्जा चाहिन्छ। त्यसैले साधना सूक्ष्म तहमा, अर्थात् मन, बुद्धि र संस्कारमा (Sanskar) केन्द्रित हुन्छ। त्यहाँको सानो परिवर्तनले स्थूल जीवनमा ठूलो फरक ल्याउँछ।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। पानीका तीन अवस्था सम्झनुहोस्, वाफ, पानी र बरफ। वाफलाई सानो हावाको झोकाले जता पनि लैजान सकिन्छ। पानीलाई कुलो खनेर मोड्न सकिन्छ। तर बरफको चट्टानलाई सार्न घन र छिनो नै चाहिन्छ। तत्त्व उही हो, घनत्व फरक हुँदा नियन्त्रणको विधि फरक भयो। सूक्ष्म लोक वाफ हो, संकल्पैले चल्छ। स्थूल संसार बरफ हो, यहाँ संकल्पले होइन, ज्ञान पूर्वकको कर्मले मात्र काम हुन्छ।

मित्रहरू, आफ्नो चरित्र बदल्नु भनेको आफ्नो क्षेत्रको प्रभावी आवृत्ति बदल्नु हो, तमबाट रज र रजबाट सत्त्वतर्फ। र स्थूल संसारमा संकल्प नफल्दा निराश हुनु आवश्यक छैन। यो संसारको बनोटै त्यस्तो हो। यहाँको खेल नियम ज्ञान हो। बुझ, अनि बुझाइ अनुसार गर।

क्षेत्र र क्षेत्रज्ञ

भगवद्गीताको तेह्रौँ अध्यायमा सृष्टिलाई दुई भागमा बाँडिएको छ, क्षेत्र र क्षेत्रज्ञ। (Kshetragya, the Knower of the Field) खेत र खेतलाई जान्ने। यो विभाजनको व्यावहारिक अर्थ के हो?

पहिले ज्ञान र विज्ञानको भेद बुझौँ। कुरा बुझ्नु ज्ञान हो। त्यसलाई आफ्नै अन्तःकरणमा प्रयोग गरेर, परिणाम सहित अनुभूत गर्नु विज्ञान हो। नत्र सबै कुरै कुरा मात्र रहन्छ। ध्यान दिनुहोस्, गीताले विज्ञान शब्द आधुनिक प्रयोगशालाको अर्थमा होइन, आत्म प्रयोगको अर्थमा प्रयोग गर्छ। तर संरचना उही हो। परिकल्पना, अर्थात् सुनेको ज्ञान। प्रयोग, अर्थात् साधना। र परिणाम, अर्थात् अनुभूति।

वेदान्त अध्यात्म अनुसार मानव अस्तित्वका चार मुख्य स्तर वा शरीरहरू हुन्छन्। पहिलो स्थूल शरीर (Sthula Sharira) हो, जसले हाम्रो बाह्य भौतिक वा हाड-छालाले बनेको शरीरलाई जनाउँछ। दोस्रो सूक्ष्म शरीर (Sukshma Sharira) हो, जुन मन, बुद्धि, अहङ्कार र प्राणजस्ता अभौतिक एवं मानसिक ऊर्जाबाट बनेको हुन्छ। तेस्रो कारण शरीर (Karana Sharira) हो, जसलाई बीजरूप शरीर पनि भनिन्छ; यसमा

हाम्रा अज्ञानता, अव्यक्त संस्कार र सञ्चित कर्मका बीजहरू सुप्त अवस्थामा रहेका हुन्छन्। चौथो र सर्वोच्च स्तर महाकारण शरीर (Mahakarana Sharira) हो, जसलाई अंग्रेजीमा Supracausal Body भनिन्छ। यो व्यक्तिगत कर्म र अज्ञानताभन्दा परको, शुद्ध चेतना, द्रष्टा भाव (साक्षी भाव) र परम सत्यको पूर्ण जागृत अवस्था हो।

अब केन्द्रीय रूपकमा आउँ। हाम्रो कारण शरीर (Causal Body) र महाकारण शरीर नै हाम्रो क्षेत्र हो। रोचक कुरा, विज्ञानले पनि आफ्नो आधारभूत वास्तविकतालाई क्षेत्र नै भन्छ।

खेतमा जुन बिउ रोपिन्छ, त्यही उम्रन्छ। हाम्रो क्षेत्रमा रोपिने बिउ भनेका स्पन्दनहरू हुन्। हरेक संकल्प, हरेक भाव, हरेक अनुमोदन एक एक बिउ हो। जुन स्पन्दन भित्र गयो, त्यही उम्रेर सूक्ष्म शरीर र स्थूल शरीरसम्मको फसल बन्छ। अर्थात् आजको हाम्रो शरीर, स्वभाव र परिस्थिति हिजो रोपेका बिउहरूको बाली हो।अनि व्यक्ति र समष्टिको जोडाइ पनि छ।

व्यक्तिगत क्षेत्र समष्टि क्षेत्रसँग जोडिएको छ, र क्षेत्रज्ञ परम क्षेत्रज्ञसँग। जसरी आत्माको ऊर्जा सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त छ, परमात्माको ऊर्जा सम्पूर्ण सृष्टिमा व्याप्त छ। सृष्टि परमात्माको शरीर हो।

जसले यो रहस्य जान्दछ, कि म खेत होइन, खेतको जान्ने हुँ, र बिउ रोप्ने वा नरोप्ने छनोट मेरो हातमा छ, ऊ योग स्थित हुन्छ। र गृहस्थमै बसेर पनि जन्ममृत्युको चक्रबाट मुक्त हुन्छ। किनभने मुक्तिको सूत्र यही हो। पुराना बाली भोगेर सकिन्छन्, र नयाँ बिउ नरोपे चक्र आफैँ रोकिन्छ।

अब्जर्भर (Observer) इफेक्टको भाषामा भन्दा, हरेक बिउ रोपाइ एक वेभ कोल्याप्स (Collapse of the Wave Function) हो। संकल्पले सम्भावनालाई निश्चित संरचनामा जमाउँछ, र त्यो संरचनाले भविष्यको अनुभव निर्धारण गर्छ। कर्मसिद्धान्तको कृषिरूपक पनि यही हो। संचित कर्म (Sanchit Karma) गोदाममा राखिएका बिउ हुन्, प्रारब्ध (Prarabdha) यसै मौसममा उम्रिरहेको बाली हो, र क्रियमाण (Kriyaman) अहिले रोपिँदै गरेका बिउ हुन्।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एक किसान वर्षौंदेखि आफ्नै खेतको बालीसँग रुँदै र लड्दै थियो। यो काँडे झार किन उम्रिरहन्छ? एक दिन बूढा गुरुले सोधे, बिउ कसले रोप्छ? किसानले भन्यो, म आफैँ त हो, तर थाहै नपाई खल्तीबाट झरि रहेछन्। गुरुको उत्तर आयो, पहिले खल्ती जाँच, अनि खेत।

मित्रहरू, हाम्रो खल्ती भनेको दिनभरिको संकल्प प्रवाह हो। थाहै नपाई बिउ झरिरहन्छन्। खेत जाँच्नुअघि खल्ती जाँच्नु नै साधना हो।

आजको हरेक क्षणमा हामी दुई काम गरिरहेछौँ, हिजोको बाली भोग्दै र भोलिको बिउ रोप्दै। भोगाइ रोकिन सक्दैन, तर रोपाइ हाम्रो हातमा छ। देख्दादेख्दै नदेख्ने अभ्यास, अनुमोदन सम्हाल्ने अभ्यास, र निःसंकल्प रहने अभ्यास, यी सबैको अन्तिम अर्थ एउटै हो। खेतमा नयाँ काँडे बिउ नझार्नु। यही नै गृहस्थ भित्रैको मुक्तिमार्ग हो।

बहुब्रह्माण्ड, कल्पना कि प्राचीन ज्ञान

आज चलचित्र र भौतिकशास्त्र दुवैमा बहुब्रह्माण्डको (Multiverse) ठूलो चर्चा छ। के यो आधुनिक आविष्कार हो? र के साँच्चै एउटै चेतना एकैसाथ अनेक ब्रह्माण्डमा बाँच्न सक्छ?

पहिलो कुरा, प्राचीनता। हजारौँ वर्षअघिको योगवासिष्ठमा त्यही राजा र रानीको कथा छ, जहाँ एउटै चेतना एकै समय अर्को लोकमा अर्को जीवन जिइरहेको वर्णन छ, र रानीले सूक्ष्म यात्राद्वारा त्यो अर्को जगत् प्रत्यक्ष देखेकी छन्। अर्थात् बहुब्रह्माण्ड आजको कल्पना होइन, प्राचीन ग्रन्थमा विधिवत् वर्णित अनुभव हो।

दोस्रो कुरा, सीमांकन। र यो म जोड दिएर भन्न चाहन्छु। समानान्तर जीवन साधारण आत्माहरूका लागि होइन। जससँग प्रबल संकल्पशक्ति र विशाल आत्मिक ऊर्जा छ, त्यस्ता शक्तिशाली चेतनाहरूले मात्र एकैसाथ अनेक ब्रह्माण्डमा अनेक रूप रचेर बाँच्न सक्छन्।

संरचना यस्तो छ। एक स्रष्टाचेतनाले अनेक रूप सृजना गर्छ, ती रूपसँग जोडिइरहन्छ, र तिनका अनुभव प्राप्त गरिरहन्छ। जब जोडाइ टुट्छ, प्रतिरूपले स्वतन्त्र रूपमा काम गर्न थाल्छ।

तेस्रो कुरा, ज्ञानको प्रकृति। यो चेतन विज्ञान हो, अदृश्य, जड विज्ञानका यन्त्रहरूले प्रमाणित गर्नै नसकिने। तर यसको प्रमाण शास्त्रहरूमा, आप्तवचनमा सुरक्षित छ। यहाँ पहिलो प्रवचनको प्रमाणमीमांसा फर्किन्छ। प्रत्यक्ष मात्र होइन, शब्द प्रमाण पनि वैध ज्ञानस्रोत हो।

आधुनिक भौतिकशास्त्रमा बहु-ब्रह्माण्ड अनेक रूपमा प्रस्तावित छ। क्वान्टमको मेनी वर्ल्ड्स (Many-Worlds Interpretation) व्याख्या, मुद्रास्फीति सिद्धान्तका बबल युनिभर्स, र स्ट्रिङ थ्योरीका (String Theory) बहुआयाम। तर यी सबै गणितीय परिकल्पना हुन्, परीक्षणयोग्य प्रमाण छैन।

वैदिक वर्णन भने अर्कै प्रकृतिको छ। यो परिकल्पना होइन, सूक्ष्म दर्शनको वृत्तान्त हो, द्रष्टाहरूले देखेर लेखेको। दुवैको मिलनबिन्दु रोचक छ। दुवैले भन्छन्, वास्तविकता एउटा ब्रह्माण्डमा सीमित छैन। भेद विधिमा छ। विज्ञान बाहिरी गणितबाट पुग्छ, अध्यात्म भित्री दर्शनबाट।

र म यहाँ इमानदारीका साथ भन्छु, यो प्रवचनको यो अंश प्रमाणको होइन, परम्पराको वर्णनको हो। मैले यसलाई त्यसै रूपमा राखेको छु, र तपाईंलाई पनि त्यसै रूपमा लिन आग्रह गर्छु।

एउटा उदाहरण लिनुहोस्। एउटा कुशल शतरञ्ज गुरु एकैसाथ बीसवटा बोर्डमा बीस खेलाडीसँग खेल्छन्। हरेक बोर्डमा उनको पूर्ण उपस्थिति छ, र हरेक चालको हिसाब उनको एउटै दिमागमा जम्मा हुन्छ। सिकारु खेलाडी भने एउटै बोर्डमा पनि हतास हुन्छ। क्षमताको भेदले उपस्थितिको व्यापकता निर्धारण गर्छ।

मित्रहरू, आत्माको सामर्थ्य स्थिर परिमाण होइन। यो ऊर्जा र संकल्पशक्तिसँगै फैलिने क्षमता हो। हामी अहिले एउटै शरीरको सीमामा छौँ, किनभने हाम्रो ऊर्जा त्यति नै छ। र यहाँबाट एउटा अत्यन्त व्यावहारिक पाठ निस्कन्छ। आफ्नो सीमित अनुभवलाई ब्रह्माण्डको सीमा नठान्नु। मैले देखेको छैन भन्नु र छैन भन्नु दुई नितान्त फरक कुरा हुन्।

ढिलो नगर्नु

अब सम्पूर्ण यात्राको अन्तिम प्रश्न। यी सबै समानान्तर देखिसकेपछि हामीले के गर्ने? के भविष्यको प्रविधिले नै एक दिन अध्यात्म प्रमाणित गरिदेला भनेर पर्खने?

निष्कर्ष दुई धारमा आउँछ।

पहिलो, एकताको पुनर्घोषणा। विज्ञान र अध्यात्म अलग छैनन्। विज्ञान पछाडि परेको कारण यत्ति हो कि चैतन्य तत्त्व यन्त्रले प्रमाणित हुन सक्दैन। समयक्रममा नयाँ प्रणालीहरू आउनेछन् र विज्ञान सूक्ष्मताको अझ नजिक पुग्नेछ।

दोस्रो, र यही मेरो अन्तिम चेतावनी हो। त्यो दिन पर्खेर नबस्नुहोस्। प्रविधिले पुष्टि गरिदिने बेलासम्म कुर्दा धेरै ढिलो भइसक्छ। जे प्रविधिले भोलि देखाउला, त्यो ज्ञान र योगद्वारा आजै अनुभूत गर्न सकिन्छ। र अनुभूति नै एकमात्र सम्पत्ति हो जो साथ जान्छ।

तह	क्वान्टम भाषा (Quantum Language)	आध्यात्मिक भाषा (Spiritual Language)
मूल अवस्था	सुपरपोजिसन, तरंग रूप	निराकारी, निःसंकल्प, अनन्त सम्भावना
सृष्टिक्रिया	अवलोकन र वेभ कोल्याप्स	संकल्प, ऊर्जाबाट पदार्थ
सम्बन्ध	इन्ट्यांगलमेन्ट, चार सर्त	योग, आत्मा र परमात्माको मिलन
दिशानिर्देश	इन्टरफेरेन्स	श्रेष्ठ संकल्प, ज्ञानको दिशा
अवरोध	डिकोहेरेन्स	विकर्षण, देहभान, ऊर्जाचुहावट
माध्यम	क्वान्टम फिल्ड	आकाश तत्त्व, महत्
प्रोग्रामिङ	पूर्व प्रोग्राम गरिएको सर्किट	संस्कार, स्थूल र मूल
डेटाक्षति	इन्फर्मेसन लस	स्मृतिलोप, विस्मृति
पुनःस्थापना	डेटा रिकभरी	ज्ञानद्वारा स्मृतिजागरण

मित्रहरू, ज्ञान सङ्कलनमै रमाउनु पनि एक सूक्ष्म जालो हो। मानिसले सयवटा पुस्तक पढ्छ, र सोच्छ कि म बदलिएँ। तर पुस्तकले कसैलाई

बदलेको छैन। पुस्तकले केवल ढोका देखाउँछ। ढोकासम्म पुग्ने पाइला त तपाईंकै हुनुपर्छ। यो सम्पूर्ण यात्राको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि कुनै एक तथ्य होइन, एउटा दृष्टि हो। ब्रह्माण्ड एउटै नियमले चल्छ। विज्ञानले त्यसलाई बाहिरबाट पढ्छ, अध्यात्मले भित्रबाट जिउँछ।

क्वान्टम कम्प्युटरको (Quantum Computer) चिपलाई चाहिने एकान्त र साधकलाई चाहिने ध्यान, एउटै सर्तका दुई रूप हुन्। इन्टरफेरेन्सको (Interference) संकेत र साधकको संकल्प, एउटै शक्तिका दुई नाम हुन्। हराएको डेटा र बिर्सिएको स्वरूप, एउटै समस्याका दुई तह हुन्। जसले यो एकता देख्यो, उसका लागि प्रयोगशाला र ध्यानकक्ष दुवै एउटै सत्यका दुई ढोका बन्छन्। र अन्तिम सूत्र अत्यन्त सरल छ। बुझ्नु सुरुवात हो, अनुभूत गर्नु गन्तव्य। ज्ञानलाई विज्ञान बनाऊ, र आजै बनाऊ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

खण्ड चार

सोमरस र सुरारस !

प्रवचन १

मित्रहरू,

आज हामी एउटा अत्यन्त गहिरो विषयमा प्रवेश गर्दैछौं। यो विषय हजारौं वर्षदेखि मानिसहरूलाई भ्रमित पार्दै आएको छ। वेदका ऋषिहरूले जुन गहिराइमा बसेर यी शब्दहरू प्रयोग गरे, त्यो गहिराइसम्म पुग्न हामीले पहिले आफ्नो बुझाइको जग बलियो बनाउनुपर्छ।

सोमरस (Soma Rasa) र सुरारस (Sura Rasa) यी दुई शब्द वेदमा बारम्बार आउँछन्। तर यिनको अर्थ बुझ्न नसक्दा मानिसहरूले वेदलाई नै गलत बुझे।

कसैले भने "ऋषिहरू **गाँजा** पिउँथे।" कसैले भने "सोमरस एउटा लागुपदार्थ हो।"

यो अज्ञानताको चरम हो।

आज हामी यसलाई जरादेखि बुझ्नेछौं।

यसको मूलमा फर्कनेछौं।

हेर्नुहोस्, संसारमा दुई प्रकारको बोध (Understanding) छ।

एउटा हो — ज्ञान (Knowledge)।

अर्को हो — विद्या (Applied Wisdom)।

ज्ञान भनेको सूर्यको प्रकाश (Sunlight) हो — सिधा, प्रत्यक्ष, तीव्र।

विद्या भनेको चन्द्रमाको प्रकाश (Moonlight) हो — परावर्तित (Reflected), शीतल, सौम्य।

सूर्यले आफ्नो प्रकाश दिन्छ। त्यो प्रकाश जब चन्द्रमामा पर्छ, चन्द्रमाले त्यसलाई ग्रहण गर्छ, आत्मसात् गर्छ, र फेरि पृथ्वीमा पठाउँछ । तर अब त्यो प्रकाश रूपान्तरित (Transformed) भइसकेको हुन्छ।

त्यो अब तीव्र छैन, दाहक छैन । त्यो शीतल छ, सान्त्वना दिने छ, आनन्ददायक छ।

यही नै सोम किरण (Soma Ray) हो।

वेदमा चन्द्रमालाई "सोम" भनिएको छ। किन? किनभने चन्द्रमा आफैंले प्रकाश उत्पादन गर्दैन । उसले सूर्यको प्रकाश ग्रहण गरेर परावर्तन (Reflection) गर्छ। ठीक त्यसरी नै, ज्ञान जब तपाईंको जीवनमा परावर्तित हुन्छ। अर्थात् तपाईंले त्यसलाई अनुभूत (Experience) गर्नुहुन्छ, व्यवहारमा लागू गर्नुहुन्छ। यसलाई हामी आधुनिक विश्वविद्यालयमा “इनोभेसन” भनेर पढ्ने गर्दछौं। त्यो विद्या बन्छ। र विद्याको फल आनन्द (Bliss) हो।

यो कुरा बुझ्नुहोस् ज्ञान मात्रले आनन्द दिँदैन। ज्ञान जानकारी (Information) हो। जानकारी तपाईंको बुद्धिमा बस्छ। तर जब त्यही जानकारी तपाईंको कोशिका-कोशिका (Cell by Cell) मा प्रवेश गर्छ, तपाईंको व्यवहार बदल्छ । तपाईंको शरीर बदलिन्छ। यसलाई

विज्ञानमा हामी “एपिजेनेटिक्स” भन्दछौं। त्यो विद्या हो। त्यो परावर्तन हो। त्यो सोम गुण हो।

एउटा सजिलो उदाहरण लिएर कुरा गरौँ। तपाईं ४५ वर्ष पार गर्नुभएको छ। तपाईंको घुँडा दुख्छ, कम्मर दुख्छ, जोर्नीहरू (Joints) कराउँछन्। तपाईं डाक्टरकहाँ जानुहुन्छ । उहाँले भन्नुहुन्छ, "चिनी (Sugar) कम गर्नुहोस्।" यो जानकारी हो। यो मात्र कारण थाहाँ नभएको जानकारी हो।

तर अब विज्ञान (Science) के भन्छ हेर्नुहोस् । जब तपाईंले अत्यधिक चिनी सेवन गर्नुहुन्छ, तपाईंको शरीरमा साइटोकाइन्स (Cytokines) नामक प्रोटिनहरू उत्पादन हुन्छन्। यी साइटोकाइन्स भनेको शरीरको भित्री सूचना प्रणाली (Inflammatory Signaling System) हुन् । जसले शरीरका जोर्नीहरूमा सूजन (Inflammation) पैदा गर्छन्। यसबाट तपाईंको हड्डी, मांसपेशी र जोर्नीमा पीडा (Pain) उत्पन्न हुन्छ। ४५ वर्षपछि शरीरको यो सूजन नियन्त्रण गर्ने क्षमता (Anti-inflammatory Capacity) कमजोर हुँदै जान्छ । त्यसैले दुख बढ्छ।

अब यो जान्नु ज्ञान हो। तर जब तपाईंले वास्तवमा चिनी कटाउनुहुन्छ । चामल, गहुँ, मकै, यी सबमा रहेको स्टार्च (Starch) जुन शरीरमा गएर चिनीमै परिणत हुन्छ, ती पनि कम गर्नुहुन्छ, र एक-दुई महिनामा तपाईंको दुख घट्न थाल्छ। त्यो अनुभूति (Experience) हो। पछि चिनी नखाने बानी बस्दै जाँदा, चामल, गहुँ, मकैबाट बनेको खाना मन नपर्ने बानी पनि विकसित हुन सक्छ। शरीरले यो नयाँ बानी एपिजेनेटिक्स मार्फत निर्माण गर्छ। त्यो विद्या हो। त्यो परावर्तन हो।

अब हेर्नुहोस् ! जब दुख घट्छ, शरीर हल्का हुन्छ, निद्रा राम्रो आउँछ, मन शान्त हुन्छ। त्यो अवस्थामा तपाईंको शरीरले प्राकृतिक रूपमा सेरोटोनिन (Serotonin), एन्डोर्फिन्स (Endorphins) र GABA जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरू (Neurotransmitters) सन्तुलित मात्रामा उत्पादन गर्न थाल्छ।

यो अवस्था नै हर्मोनल ब्यालेन्स (Hormonal Balance) हो।

वेदमा यसैलाई सोमरस प्राप्तिको अवस्था भनिएको छ।

सोमरस:

आनन्दको रसायन (The Chemistry of Bliss):

प्रवचन २

आनन्दको रसायन (The Chemistry of Bliss) को कुरा गरौं।

वेदका ऋषिहरूले "सोमरस" भन्दा के बुझाउन खोजे?

शतपथ ब्राह्मण (Satapatha Brahmana, VI.1.3.10) मा स्पष्ट भनिएको छ : सोम र सुरा एउटै होइनन्। सोम सत्य (Satya) हो, समृद्धि हो, प्रकाश (Jyotish) हो।

सुरा असत्य (Anrita) हो, दुःख हो, अन्धकार (Tamas) हो। सोमले ज्ञान (Enlightenment) र आनन्द (Bliss) तर्फ लैजान्छ। सुराले मोह र पतन तर्फ।

अब यसलाई विज्ञानको भाषामा बुझौं।

तपाईंको मस्तिष्क (Brain) मा चार प्रमुख "आनन्द रसायन" (Happy Chemicals) छन्:

सेरोटोनिन (Serotonin): यो सन्तोष (Contentment) को रसायन हो। जब तपाईं भित्रबाट शान्त हुनुहुन्छ। कुनै बाह्य उत्तेजना (External Stimulation) बिना नै सन्तुष्ट हुनुहुन्छ । त्यो सेरोटोनिनको काम हो। वेदमा यसैलाई "तृप्ति" (Tarpana) भनिएको छ। आयुर्वेदमा "तर्पक कफ" (Tarpak Kapha) जसले मस्तिष्क र स्नायु तन्त्र (Nervous System) लाई पोषण दिन्छ भनिएको छ।

एन्डोर्फिन्स (Endorphins) : यो प्राकृतिक पीडानाशक (Natural Painkiller) हो। जब तपाईं ध्यान (Meditation) गर्नुहुन्छ, प्राणायाम गर्नुहुन्छ, वा गहिरो शारीरिक श्रम गर्नुहुन्छ: शरीरले एन्डोर्फिन्स छोड्छ। यसले दुख मेटाउँछ। शारीरिक पनि, मानसिक पनि।

वेदमा यसलाई "अमृत" (Amrita — Nectar of Immortality) भनिएको छ।

डोपामाइन (Dopamine): यो प्रेरणा (Motivation) र पुरस्कार (Reward) को रसायन हो। जब सन्तुलित रूपमा उत्पादन हुन्छ : तपाईंलाई जीवनमा उद्देश्य (Purpose) अनुभव हुन्छ, काम गर्ने मन लाग्छ, सिर्जनशीलता (Creativity) बढ्छ।

तर !

र यो "तर" महत्त्वपूर्ण छ।

जब डोपामाइन अप्राकृतिक रूपमा बढाइन्छ (जस्तै मदिरा, लागुपदार्थ, अत्यधिक यौन भोग, सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग) त्यसबेला यही डोपामाइन विष (Poison) बन्छ।

यसैलाई सुरा गुण भनिएको हो।

अक्सिटोसिन (Oxytocin): यो प्रेम (Love), विश्वास (Trust) र बन्धन (Bonding) को रसायन हो। जब तपाईं निस्वार्थ प्रेम गर्नुहुन्छ, सत्संग गर्नुहुन्छ, सेवा गर्नुहुन्छ: अक्सिटोसिन बढ्छ।

यो सोम गुणको सबैभन्दा सुन्दर अभिव्यक्ति हो।

जब यी चारै रसायनहरू प्राकृतिक रूपमा, सन्तुलित अवस्थामा कार्यरत हुन्छन् । त्यो अवस्था नै "सोमरस प्राप्ति" (Attainment of Soma Rasa) हो।

त्यो हर्मोनल ब्यालेन्स (Hormonal Balance) हो। त्यो आनन्द हो ।

सुख होइन, आनन्द।

सुख (Happiness) बाह्य कारणमा निर्भर हुन्छ। आनन्द (Bliss) भित्रबाट उत्पन्न हुन्छ।

ऋग्वेद ९.२४.७ मा भनिएको छ:

"सोम स्वयं शुद्ध छ र अरूलाई पनि शुद्ध पार्छ। सोम अत्यन्त मधुर छ र सद्गुणहरूलाई प्रवर्धन गर्छ। यसले पापवृत्तिहरूको नाश गर्छ।"

यो मन्त्र हेर्नुहोस् । के ले "बुद्धिलाई तीक्ष्ण बनाउँछ"? के रक्सीले बुद्धि तीक्ष्ण बनाउँछ? कहिल्यै होइन। सोम त्यो अवस्था हो जहाँ तपाईंको

मस्तिष्क आफ्नो उच्चतम क्षमतामा काम गर्दछ सजग। शान्त, स्पष्ट, सजग।

अब अर्को पक्ष बुझौं सुरा रस। आसक्तिको विष (The Poison of Addiction)। तपाईको र मेरो चुरो समस्याको जरो।

सुरा भनेको के हो? सुरा त्यो हो जसले बुद्धि नष्ट गर्छ।

शार्ङ्गधर संहितामा (Sharangdhar Samhita 4.21) भनिएको छ "जसले बुद्धि नाश गर्छ, त्यो मादक (Intoxicant) हो।"

तर यहाँ एउटा गहिरो कुरा बुझ्नुहोस् । सुरा केवल रक्सी मात्र होइन। सुरा एउटा गुण (Quality) हो। एउटा वृत्ति (Tendency) हो। एउटा मनोवैज्ञानिक अवस्था (Psychological State) हो।

विज्ञानले यसलाई कसरी व्याख्या गर्छ?

तपाईंको मस्तिष्कमा एउटा "पुरस्कार प्रणाली" (Reward System) छ। जब तपाईंले कुनै कार्य गर्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई खुसी दिन्छ। डोपामाइन (Dopamine) निस्कन्छ। यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो।

तर समस्या तब सुरु हुन्छ जब तपाईं त्यो खुसी बारम्बार, अप्राकृतिक तरिकाले खोज्नुहुन्छ।

जब तपाईंले रक्सी पिउनुहुन्छ: डोपामाइन एकैचोटि धेरै निस्कन्छ (Dopamine Spike)।

तपाईंलाई क्षणिक आनन्द (Temporary Euphoria) अनुभव हुन्छ।

तर शरीर बुद्धिमान छ। उसले भन्छ, "यो त अत्यधिक भयो।" त्यसैले अर्को पटक उत्तिकै डोपामाइनले उत्तिकै आनन्द दिँदैन।

यसलाई सहनशीलता (Tolerance) भनिन्छ।

अब तपाईंलाई उही "नशा" पाउन अझ बढी चाहिन्छ। यो चक्र (Cycle) चल्दै जान्छ ।

बढी चाहिन्छ, बढी लिनुहुन्छ, तर सन्तुष्टि घट्दै जान्छ।

यही नै आसक्ति (Addiction) हो।

अब यो आसक्ति केवल रक्सीमा मात्र हुँदैन। हेर्नुहोस् सुरा गुणका अन्य रूपहरू:

मदिरा (Alcohol): सबैभन्दा स्पष्ट उदाहरण। शरीरको न्यूरोट्रान्समिटर प्रणाली (Neurotransmitter System) लाई अस्तव्यस्त पार्छ। सेरोटोनिन घटाउँछ, कोर्टिसोल (Cortisol - Stress Hormone) बढाउँछ।

नैतिक दायरा बाहिरको यौन भोग (Illicit Sexual Indulgence): यसले पनि डोपामाइन स्पाइक गर्छ। तर यो प्राकृतिक बन्धनको (Natural Bonding) विपरीत हो। यसमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) को अभाव हुन्छ। त्यसैले यसले सन्तुष्टि दिँदैन, केवल भोक बढाउँछ।

गाली गर्ने बानी (Habitual Verbal Abuse): जब तपाईं क्रोधमा गाली गर्नुहुन्छ, शरीरले एड्रेनालिन (Adrenaline) र कोर्टिसोल छोड्छ। यसले क्षणिक शक्तिको अनुभूति दिन्छ। तर यो विनाशकारी हो। यो पनि एक प्रकारको नशा हो।

आत्म प्रशंसामा रमाउने बानी (Narcissistic Tendency): जब तपाईं आफ्नो प्रशंसा सुन्न चाहनुहुन्छ, सामाजिक सञ्जालमा "लाइक" (Like) खोज्नुहुन्छ । यो पनि डोपामाइन-आधारित आसक्ति नै हो। यो अहंकारजन्य वृत्ति (Ego-driven Tendency) हो।

ईर्ष्या (Jealousy): यसले कोर्टिसोल बढाउँछ, सेरोटोनिन घटाउँछ। शरीर तनाव (Stress) मा जान्छ। यो सुरा गुण हो।

असन्तुष्टिको अभिव्यक्ति (Expression of Chronic Dissatisfaction): सधैं गुनासो गर्ने, सधैं कमी देख्ने। यसले मस्तिष्कलाई नकारात्मकता (Negativity Bias) तर्फ प्रशिक्षित गर्छ। सेरोटोनिन उत्पादन घट्छ।

यी सबै सुरा गुण हुन्। यी सबैले हर्मोनल इम्ब्यालेन्स (Hormonal Imbalance) पैदा गर्छन्। र हर्मोनल इम्ब्यालेन्सले मनोवैज्ञानिक विकार (Psychological Disorders) जन्माउँछ: चिन्ता (Anxiety), अवसाद

(Depression), क्रोध (Anger), भय (Fear)। यही नै सुरारसको प्रभाव हो।

सुख (Happiness)

र आनन्द (Bliss) एउटै होइनन्।

प्रवचन ३

यहाँ एउटा अत्यन्त सूक्ष्म भेद बुझ्नुपर्छ।

सुख (Happiness) र आनन्द (Bliss) एउटै होइनन्।

सुख बाह्य वस्तु वा परिस्थितिबाट आउँछ। तपाईंले नयाँ लुगा किन्नुभयो: सुख लाग्यो। अहाँ कति राम्री देखिए। मन खुस। तर त्यो सुख कति दिन टिक्छ? एक दिन? दुई दिन? फेरि अर्को नयाँ लुगा चाहिन्छ। यो सुख सर्त सापेक्ष (Conditional) छ। बाह्य कारणमा निर्भर छ।

आनन्द भित्रबाट आउँछ। आनन्दको लागि कुनै बाह्य कारण चाहिँदैन। बिहान उठ्नुभयो, सास चल्दैछ, आकाश नीलो छ। बस्, आनन्द छ। यो अवस्था तब आउँछ जब तपाईंको शरीरको रसायनशास्त्र (Body Chemistry) सन्तुलित छ। सेरोटोनिन, एन्डोर्फिन्स, डोपामाइन, अक्सिटोसिन सबै आफ्नो प्राकृतिक स्तरमा छन्।

वेदले भनेको सोमरस यही हो । शरीरको प्राकृतिक सन्तुलन अवस्था (Natural Equilibrium State) जहाँ आनन्द स्वतःस्फूर्त (Spontaneous) रूपमा उत्पन्न हुन्छ।

यसको लागि बाहिरबाट केही लिनुपर्दैन। यो भित्रबाट बग्छ।

तर जब तपाईं सुखमा मात्र सीमित हुनुहुन्छ, अर्थात् बाह्य स्रोतबाट खुसी खोज्नुहुन्छ, तब शरीरले त्यो खुसी पुनः पुनः (Again and Again) प्राप्त गर्न खोज्छ। यो प्रवृत्ति (Trend) ले आसक्ति (Attachment) जन्माउँछ। र आसक्तिले नशा (Intoxication) पैदा गर्छ। यही सुरा गुणको सुरुवात हो।

अब एउटा प्रश्न उठ्छ:

किन "रस" शब्द प्रयोग गरिएको छ?

"रस" (Rasa) को शाब्दिक अर्थ हो: तरल पदार्थ (Fluid), सार (Essence), स्वाद (Taste)।

तर यहाँ गहिरो अर्थ छ।

रस भनेको स्थिरताबाट तरलतातर्फको यात्रा (Journey from Solid to Fluid State) हो।

जब तपाईंको मन स्थिर (Rigid) छ, जडवत् छ त्यसमा कुनै रस छैन।

तर जब मन तरल (Fluid) हुन्छ, बग्न थाल्छ । त्यसमा रस छ। अब यो बग्ने दुई दिशामा हुन सक्छ:

सोम दिशा: जब मन शान्ति, सन्तोष, करुणा, प्रेम, सेवा, ध्यानतर्फ बग्छ। त्यो सोमरस हो। यो मस्तिष्कको प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex: विवेक र निर्णयको केन्द्र) बाट निर्देशित हुन्छ।

सुरा दिशा: जब मन लोभ, काम, क्रोध, ईर्ष्या, अहंकारतर्फ बग्छ: त्यो सुरारस हो। यो मस्तिष्कको लिम्बिक सिस्टम (Limbic System: आदिम भावनाको केन्द्र) बाट निर्देशित हुन्छ।

दुवैमा मनोविज्ञानको भौतिक अवस्था (Physical State of Psychology) यात्रा गर्दैछ। स्थिरबाट तरलतर्फ। त्यसैले दुवैलाई "रस" भनिएको हो। तर एउटाले मुक्ति (Liberation) दिन्छ, अर्कोले बन्धन (Bondage) दिन्छ।

उपनिषद्मा भनिएको छ: "**रसो वै सः**" (Raso Vai Sah) । आत्मा नै रस हो। अर्थात् तपाईंको अस्तित्वको सार (Essence of Your Being) नै रस हो। जब तपाईं आफ्नो सारमा पुग्नुहुन्छ: त्यो सोमरस हो। जब तपाईं सारबाट टाढा जानुहुन्छ: त्यो सुरारस हो।

शरीरले सोमरस कसरी उत्पादन गर्छ?

प्रवचन ४

अब हामी अझ गहिरो जाऔं।

शरीरले सोमरस कसरी उत्पादन गर्छ?

आयुर्वेदमा भनिएको छ: शरीरमा "ओजस्" (Ojas) नामको एउटा सूक्ष्म तत्व हुन्छ। ओजस् भनेको शरीरको सबैभन्दा परिष्कृत (Most Refined) उत्पादन हो ।

जुन सात धातुहरू (Seven Tissues — रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र) को अन्तिम सार हो। जब तपाईंको पाचन (Digestion) राम्रो हुन्छ, आहार शुद्ध हुन्छ, दिनचर्या नियमित हुन्छ: ओजस् बढ्छ। ओजस् नै सोमरसको भौतिक रूप हो।

अब विज्ञानले यसलाई कसरी हेर्छ?

जब तपाईंको शरीरमा:

कोर्टिसोल (Cortisol — Stress Hormone) कम हुन्छ
सेरोटोनिन (Serotonin — Contentment Chemical) पर्याप्त हुन्छ
GABA (Gamma-Aminobutyric Acid — Calming Neurotransmitter) सक्रिय हुन्छ
एन्डोर्फिन्स (Endorphins — Natural Painkillers) नियमित रूपमा उत्पादन हुन्छन्
डोपामाइन (Dopamine) सन्तुलित मात्रामा कार्यरत हुन्छ
अक्सिटोसिन (Oxytocin — Love Hormone) प्रवाहित हुन्छ

त्यो अवस्था हर्मोनल ब्यालेन्स (Hormonal Balance) हो।

र यही अवस्थालाई वेदमा "सोमरस प्राप्ति" भनिएको हो।

यो अवस्था कसरी प्राप्त हुन्छ?

ध्यान (Meditation): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि नियमित ध्यानले सेरोटोनिन, डोपामाइन र GABA को उत्पादन

बढाउँछ। कोर्टिसोल घटाउँछ। मस्तिष्कको संरचना (Brain Structure) नै परिवर्तन गर्छ । प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स बाक्लो हुन्छ, एमिग्डाला (Amygdala: Fear Center) सानो हुन्छ।

प्राणायाम (Pranayama: Breath Control): गहिरो श्वासले भेगस नर्भ (Vagus Nerve) लाई सक्रिय गर्छ। यसले पाराम्पैथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System — Rest and Digest Mode) लाई सक्रिय गर्छ। शरीर शान्त हुन्छ, हृदय गति (Heart Rate) घट्छ, रक्तचाप (Blood Pressure) कम हुन्छ।

सात्त्विक आहार (Sattvic Diet): प्राकृतिक, ताजा, सन्तुलित खानाले शरीरको पाचन अग्नि (Digestive Fire) लाई सन्तुलित राख्छ। आन्द्राको माइक्रोबायोम (Gut Microbiome) स्वस्थ हुन्छ। र आन्द्रा नै शरीरको ९०% सेरोटोनिन उत्पादन गर्ने ठाउँ हो।

नियमित दिनचर्या (Regular Daily Routine): सूर्योदयमा उठ्ने, समयमा सुत्ने, नियमित व्यायाम। यसले शरीरको सर्केडियन रिदम (Circadian Rhythm) लाई सन्तुलित राख्छ। मेलाटोनिन (Melatonin) सही समयमा निस्कन्छ, कोर्टिसोल सही समयमा बढ्छ र घट्छ।

सत्संग (Holy Company): राम्रा मानिसहरूसँग बस्दा अक्सिटोसिन बढ्छ। सकारात्मक वातावरणले मस्तिष्कको मिरर न्यूरोन्स (Mirror Neurons) लाई सक्रिय गर्छ । जसले सकारात्मकता संक्रामक बनाउँछ।

सेवा (Selfless Service): निस्वार्थ सेवाले अक्सिटोसिन र सेरोटोनिन दुवै बढाउँछ। यसलाई "हेल्पर्स हाई" (Helper's High) भनिन्छ । सेवा गर्दा अनुभव हुने प्राकृतिक आनन्द।

कुण्डलिनी र सोम: आन्तरिक कीमिया

(Kundalini and Soma: Inner Alchemy)

प्रवचन ५

योग परम्परामा भनिएको छ मेरुदण्ड (Spine) को मूलमा अग्नि (Agni/Kundalini) छ र शीर्षमा सोम (Soma/Nectar) छ। जब अग्नि माथि उठ्छ, सोम तल ओर्लन्छ। यो दुईको मिलन नै समाधि (Samadhi) हो।

वैज्ञानिक भाषामा, जब ध्यान गहिरो हुन्छ, सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड (Cerebrospinal Fluid : CSF) को प्रवाह बदलिन्छ। मस्तिष्कको पिनियल ग्ल्यान्ड (Pineal Gland) सक्रिय हुन्छ । जसले DMT (Dimethyltryptamine) जस्ता रसायनहरू उत्पादन गर्न सक्छ। यो अनुभव अत्यन्त आनन्ददायक हुन्छ। तर यो बाह्य लागुपदार्थबाट होइन, भित्री अभ्यासबाट आउँछ।

हठयोग प्रदीपिकामा (Hatha Yoga Pradipika, III.45-50) भनिएको छ:

"जसरी अग्नि काठसँग अविभाज्य छ, प्रकाश बत्ती र तेलसँग जोडिएको छ, त्यसरी नै आत्मा सोमको अमृतले भरिएको शरीर छोड्दैन।"

" प्राणको माध्यमबाट, जिब्रोलाई तालुमा राखेर जसले मस्तिष्कबाट ओर्लने चन्द्रको स्वच्छ धारा (Clear Stream of Lunar Nectar) पिउँछ त्यो रोगमुक्त हुन्छ, कमलको डाँठजस्तो कोमल हुन्छ, र दीर्घायु हुन्छ।"

यो "चन्द्रको धारा" (Lunar Stream) भनेको के हो?

यो मस्तिष्कबाट निस्कने सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड र न्यूरोट्रान्समिटरहरूको प्रवाह हो। जुन गहिरो ध्यानमा अनुभव हुन्छ। यही सोमरस हो । शरीरको आफ्नै उत्पादन, बाहिरबाट ल्याइएको होइन।

अब व्यावहारिक कुरा गरौं।

दैनिक जीवनमा सोम गुण र सुरा गुण कसरी पहिचान गर्ने?

सोम गुण प्रदायक तत्वहरू:

चन्द्रको प्रकाश (Moonlight): शीतल, शान्तिदायक। रातमा चन्द्रमाको प्रकाशमा बस्दा मेलाटोनिन सन्तुलित हुन्छ, मन शान्त हुन्छ।

अमृत वचन (Nectar-like Words): मीठो, सत्य, हितकारी वचन। जब तपाईं कसैलाई प्रेमपूर्ण शब्द बोल्नुहुन्छ। दुवैको अक्सिटोसिन बढ्छ।

शुद्ध हावा (Pure Air): प्राणवायु। ताजा हावामा श्वास लिँदा अक्सिजन (Oxygen) बढ्छ, मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ, सेरोटोनिन बढ्छ।

सात्त्विक खाना (Sattvic Food): ताजा फलफूल, सागपात, दालभात। जसले शरीरमा सूजन (Inflammation) कम गर्छ, पाचन सुधार्छ।

ऋतुचर्या (Seasonal Routine): ऋतु अनुसार जीवनशैली । जसले शरीरको प्राकृतिक लय (Natural Rhythm) कायम राख्छ।

नियमित दिनचर्या (Daily Routine): समयमा उठ्ने, समयमा सुत्ने। सर्केडियन रिदम (Circadian Rhythm) सन्तुलित हुन्छ।

प्रेमपूर्ण सम्बन्ध (Loving Relationships): विश्वास, सम्मान र प्रेममा आधारित सम्बन्ध। अक्सिटोसिन र सेरोटोनिन दुवै बढ्छ।

ध्यान र अनुभूति (Meditation and Contemplation): भित्रतर्फ फर्कने अभ्यास । जसले मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) लाई शान्त पार्छ।

सुरा गुण प्रदायक तत्वहरू:

मदिरा र लागुपदार्थ (Alcohol and Drugs): डोपामाइन स्पाइक → सहनशीलता → आसक्ति → पतन।

अनैतिक यौन भोग (Immoral Sexual Indulgence): क्षणिक डोपामाइन → खालीपन → पुनः खोजी → चक्र।

नसालु तत्व (Narcotic Substances): मस्तिष्कको रिवार्ड सिस्टम (Reward System) हाइज्याक गर्छ।

गाली र कटु वचन (Abusive Speech): एड्रेनालिन र कोर्टिसोल बढाउँछ → क्षणिक शक्ति अनुभव → दीर्घकालीन हानि।

ईर्ष्या र द्वेष (Jealousy and Hatred): कोर्टिसोल बढ्छ → सेरोटोनिन घट्छ → मानसिक अशान्ति।

अहंकार र आत्मप्रशंसा (Ego and Self-praise): डोपामाइन-आधारित आसक्ति → सामाजिक अलगाव।

सेडक्टिभ व्यवहार (Seductive Behavior): अरूलाई आकर्षित गरेर शक्ति अनुभव गर्ने — यो पनि डोपामाइन-आधारित नशा हो।

असन्तुष्टि (Chronic Dissatisfaction): सधैं कमी देख्ने → नकारात्मकता पूर्वाग्रह (Negativity Bias) → अवसाद (Depression)।

सुराबाट सोमतर्फ: रूपान्तरणको मार्ग

(The Path of Transformation)

प्रवचन ६

अब सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रश्न,

सुरा गुणबाट सोम गुणतर्फ कसरी जाने?

पहिलो कुरा बुझ्नुहोस् !

यो एकैरातमा हुने कुरा होइन। यो एउटा प्रक्रिया (Process) हो। जसरी चन्द्रमा एकैदिनमा पूर्ण हुँदैन। अमावस्याबाट पूर्णिमासम्म बिस्तारै-बिस्तारै बढ्दै जान्छ। त्यसरी नै यो यात्रा हो।

पहिलो चरण:

जागरूकता (Awareness):

पहिले चिन्नुहोस् कि तपाईंको जीवनमा कुन-कुन सुरा गुण छन्। कुन बानीले तपाईंलाई क्षणिक सुख दिन्छ तर दीर्घकालीन दुःख? यो

आत्मनिरीक्षण (Self-observation) हो। वेदान्तमा यसलाई "साक्षी भाव" (Witness Consciousness) भनिन्छ।

दोस्रो चरण:

संकल्प (Resolve):

जागरूकता आएपछि, संकल्प गर्नुहोस्। तर यो संकल्प दमन (Suppression) होइन। यो रूपान्तरण (Transformation) हो। तपाईंले सुरा गुणलाई दबाउनु होइन। बुझ्नु हो। बुझेपछि त्यो आफैं खस्छ।

तेस्रो चरण:

प्रतिस्थापन (Replacement):

सुरा गुणको ठाउँमा सोम गुण राख्नुहोस्। रक्सीको ठाउँमा ध्यान। गालीको ठाउँमा मौन। ईर्ष्याको ठाउँमा मुदिता (Sympathetic Joy: अरूको खुसीमा खुसी हुने)। अहंकारको ठाउँमा सेवा।

चौथो चरण:

अभ्यास (Practice):

यो दैनिक अभ्यास हो। जसरी बगैंचामा बिरुवा हुर्काउन दैनिक पानी हाल्नुपर्छ। त्यसरी नै सोम गुण बढाउन दैनिक अभ्यास चाहिन्छ। ध्यान, प्राणायाम, सात्त्विक आहार, सत्संग, सेवा। यी दैनिक अभ्यास हुन्।

पाँचौं चरण:

धैर्य (Patience):

न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) ले प्रमाणित गरेको छ कि मस्तिष्क परिवर्तन हुन सक्छ। तर यसमा समय लाग्छ। कम्तीमा ६६ दिनको निरन्तर अभ्यासले नयाँ बानी (Habit) बनाउँछ। ६ महिनामा मस्तिष्कको संरचना नै बदलिन्छ।

अन्तमा, वेदका केही ऋचाहरू हेरौं जसले यो सम्पूर्ण विषयलाई प्रमाणित गर्छन्:

ऋग्वेद ९.१०८.३:

"हे सोम, तिमी सबैलाई शुद्ध पार्छौ। तिमी ज्ञानको उत्तम स्रोत हौ। तिमी हामीलाई अमरत्वतर्फ लैजान्छौ।"

यहाँ "अमरत्व" (Immortality) भनेको शारीरिक अमरता होइन। यो चेतनाको त्यो अवस्था हो जहाँ मृत्युको भय समाप्त हुन्छ। जब शरीरको रसायन सन्तुलित हुन्छ, मन शान्त हुन्छ। मृत्युको भय हराउँछ। यही अमृत हो।

अथर्ववेद १४.१.३:

"साधारण मानिसहरू त्यसलाई सोम ठान्छन् जुन औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छ। तर ज्ञानीहरूले बुद्धिको सोम खोज्छन्। जुन भौतिकवादी मनले बुझ्नै सक्दैन।"

यो मन्त्र अत्यन्त स्पष्ट छ: सोम कुनै बाह्य पदार्थ होइन। सोम भित्री अवस्था हो। सोम चेतनाको उच्चतम स्थिति हो।

ऋग्वेद ९.३७.३६:

"हे सोम, हामीलाई चारैतिरबाट शुद्ध गर। उत्साहका साथ हामीमा प्रवेश गर र हाम्रो वाणीलाई बलियो बना। हामीमा तीक्ष्ण बुद्धि स्थापित गर।"

"तीक्ष्ण बुद्धि" को पक्षलाई हेर्नुहोस् । कुनै पनि मादक पदार्थले बुद्धि तीक्ष्ण बनाउँदैन। सोम त्यो अवस्था हो जहाँ बुद्धि आफ्नो चरम क्षमतामा पुग्छ।

ऋग्वेद ८.२.१२:

"जसले मादक पदार्थ सेवन गर्छन्, तिनीहरूको बुद्धि नष्ट हुन्छ, बकवास बोल्छन्, नाङ्गा हुन्छन् र आपसमा लड्छन्।"

यो सुरा गुणको वर्णन हो। बुद्धि नाश, विवेकहीनता, लज्जाहीनता, हिंसा। यही हर्मोनल इम्ब्यालेन्सको चरम अवस्था हो।

ऋग्वेद १०.५.६:

"सात निषेधहरूमध्ये एउटा पनि उल्लंघन गर्नेले पाप गर्छ।" यास्काचार्यले निरुक्तमा यी सात पापहरू परिभाषित गरेका छन् । चोरी, व्यभिचार, ब्रह्महत्या, भ्रूणहत्या, बेइमानी, दुष्कर्मको पुनरावृत्ति, र मद्यपान।

सोमको मार्गमा

एउटा निमन्त्रणा

मित्रहरू, अब तपाईंसँग दुवै पक्ष छ ।

अध्यात्मिक पक्ष र वैज्ञानिक पक्ष।

ज्ञान पनि छ, विद्या पनि छ।

अब निर्णय तपाईंको हो।

तपाईंको शरीर एउटा अद्‌भुत प्रयोगशाला (Laboratory) हो। यसभित्र सोमरस उत्पादन गर्ने सम्पूर्ण यन्त्र (Machinery) छ। तपाईंलाई बाहिरबाट केही ल्याउनु पर्दैन। न रक्सी, न लागुपदार्थ, न कुनै बाह्य उत्तेजक।

तपाईंको शरीर आफैं सोमरस बनाउन सक्षम छ। बस तपाईंको शरीरलाई तपाईंले सही वातावरण (Right Environment) दिनुहोस्।

सही आहार, सही दिनचर्या, सही विचार, सही सम्बन्ध, सही अभ्यास। यी नै सोमरस प्राप्तिका साधन हुन्। र जब सोमरस बग्न थाल्छ: तपाईं रोगमुक्त हुनुहुन्छ, दुःखमुक्त हुनुहुन्छ, भयमुक्त हुनुहुन्छ।

तपाईं आनन्दमा हुनुहुन्छ। सुखमा होइन, आनन्दमा।

सुख आउँछ र जान्छ। आनन्द सदा रहन्छ।

वेदका ऋषिहरूले हजारौं वर्षअघि जुन कुरा अनुभव गरे आज विज्ञानले त्यही कुरा प्रमाणित गर्दैछ। हर्मोनल ब्यालेन्स (Hormonal Balance) नै सोमरस हो।

हर्मोनल इम्ब्यालेन्स (Hormonal Imbalance) नै सुरारस हो।

ज्ञान (Knowledge) सूर्यको प्रकाश हो । प्रत्यक्ष, तीव्र।

विद्या (Applied Wisdom) चन्द्रमाको प्रकाश हो। परावर्तित, शीतल, आनन्ददायक।

तपाईं चन्द्रमा बन्नुहोस् । सूर्यको ज्ञान ग्रहण गर्नुहोस्, आत्मसात् गर्नुहोस्, र संसारमा सोमरसको रूपमा वितरण गर्नुहोस्।

यही सोमयज्ञ (Soma Yajna) हो।

जीवनको सबैभन्दा पवित्र अनुष्ठान। र आजै बनाऊ।

खण्ड पाँच

वेदको सार यहि हो कि जरा सम्हाल्नुहोस्, पातहरू आफैँ हरिया हुन्छन् !

जीवनको अदृश्य गणितमाथि वैदिक प्रवचन

प्रिय आत्मन्,

मानिसले जीवनभरि पात पुछिरहन्छ, तर जरा कहाँ छ भनेर एकपटक पनि हेर्दैन। शरीर थाक्यो भने बाहिरको आकार सुधार्न दौडिन्छ; धन घट्यो भने अङ्क गन्न थाल्छ; मन दुःखी भयो भने मनोरञ्जन खोज्छ; सम्बन्ध चिसियो भने धेरै बोल्न थाल्छ। अनौठो कुरा के छ भने जुन ठाउँमा उपचार चाहिएको छ, मानिस प्रायः त्यहाँ पुग्दैन। उसले परिणामलाई समात्छ, कारणलाई होइन; प्रतिध्वनिसँग झगडा गर्छ, मूल ध्वनिलाई सुन्दैन; छायाँ सुधार्न खोज्छ, तर आफू उभिएको दिशा बदल्दैन।

एउटा पुरानो कथा छ। एक राजाले दरबारको बगैँचा सुक्दै गएको देखे। उनले मालीलाई बोलाएर भने, "हरेक पात सफा गर, हरेक ओइलिएको फूलमा सुगन्ध छर्क, हरेक हाँगामा हरियो रङ लगाऊ।" मालीले आज्ञा मान्यो। केही दिन बगैँचा सुन्दर देखियो, तर रूखहरू भित्रभित्रै मर्दै गए। एक दिन एउटा मौन साधक त्यहाँबाट गुज्रियो। उसले माटो छोयो र

भन्यो, "राजन्, पातलाई होइन, जरालाई पानी चाहिएको छ।" राजाले जरामा पानी हाल्न लगाए। कुनै पातलाई आदेश दिनुपरेन; हरियाली आफैँ फर्कियो।

यही जीवनको रहस्य हो **हामीले धेरै ध्यान दृश्य कुरामा दिन्छौँ, जबकि जीवनलाई आकार दिने शक्ति प्रायः अदृश्य तहमा काम गरिरहेको हुन्छ।** बाहिर देखिएको सानो भाग परिणाम हो; भित्र दोहोरिइरहेको ठूलो भाग कारण हो। यस लेखमा आउने **८०/२०** कुनै चिकित्सकीय, आर्थिक वा मनोवैज्ञानिक सार्वभौम मापन होइन। यसलाई ठ्याक्कै प्रतिशत प्रमाणित गर्ने वैज्ञानिक नियम नसम्झनुहोस्। यो त प्राथमिकता छुट्याउने एउटा **ध्यान–सूत्र (contemplative heuristic)** हो। जीवनका थोरै आधारभूत कारणलाई ठीक ठाउँमा राख्दा धेरै परिणामहरू स्वतः अनुकूल हुन थाल्छन् भन्ने सम्झना।

१. स्वास्थ्य: शरीरले तपाईंले भनेको होइन, तपाईंले दोहोर्‍याएको सुन्छ

स्वास्थ्यका विषयमा मानिसको पहिलो भ्रम के हो भने ऊ शरीरलाई कुनै छुट्टै वस्तु ठान्छ। शरीर मानौँ एउटा यन्त्र हो, जसलाई कहिलेकाहीँ व्यायाम गराइदियो, औषधि दियो, बाहिरी आकार मिलायो भने स्वस्थ रहन्छ। तर शरीर आज बिहान बनाइएको वस्तु होइन; यो त हजारौँ साना चुनावको संचय हो। तपाईंले के खानुभयो, कति खानुभयो, कहिले खानुभयो, कस्तो मनस्थितिमा खानुभयो, कति सुत्नुभयो, कसरी सास फेर्नुभयो यी सबै मिलेर शरीरको मौन जीवनी लेखिरहेका छन्।

छान्दोग्य उपनिषद्को उद्दालक–श्वेतकेतु संवादमा भनिएको छ:

अन्नमयं हि सोम्य मनः, आपोमयः प्राणः, तेजोमयी वाक्।
— *छान्दोग्य उपनिषद् ६.५.४*

नेपाली भावार्थ: हे सोम्य, मन अन्नबाट पोषित हुन्छ; प्राण जलबाट पोषित हुन्छ; र वाणी तेजबाट पोषित हुन्छ।

यस मन्त्रलाई आधुनिक पोषणशास्त्रको शाब्दिक सूत्र बनाउनु आवश्यक छैन। यसको आध्यात्मिक संकेत अझ गहिरो छ। **ग्रहण**

(intake) ले संरचना बनाउँछ। मुखबाट जाने अन्न मात्र भोजन होइन; आँखाबाट जाने दृश्य, कानबाट जाने शब्द, मनमा दोहोरिने विचार र चेतनामा राखिने सङ्गत पनि भोजन हुन्। दूषित भोजन खाएर शुद्ध शरीर खोज्नु र दिनभरि भय, ईर्ष्या र उत्तेजना ग्रहण गरेर शान्त मन खोज्नु एउटै विडम्बना हो।

व्यायाम आवश्यक छ; शरीर चल्नकै लागि बनेको छ। तर व्यायामलाई दण्ड नबनाउनुहोस्।हिजोको असावधान भोजनको सजायका रूपमा आज शरीरलाई यातना नदिनुहोस्। व्यायाम उत्सव हो, प्राणको नृत्य हो। तथापि, बाहिर एक घण्टा चल्नु र बाँकी तेइस घण्टा असन्तुलित जीवन बिताउनु बुद्धिमानी होइन। स्वास्थ्यको ठूलो आधार दैनिक ग्रहण, विश्राम, संयम र लयमा छ; व्यायाम त्यस आधारलाई बल दिने सुन्दर सहयोगी हो।

त्यसैले स्वास्थ्यको ध्यान–सूत्र यस्तो हुन्छ:

पहिले भित्र जाने कुराको गुण सुधार्नुहोस्; त्यसपछि शरीरलाई प्रेमपूर्वक चलाउनुहोस्।

जरा भोजन र जीवनशैलीमा छ, हाँगाको लचकता व्यायाममा।

२. धन: हिसाबले धन देखाउँछ, बानीले धन बनाउँछ

धनका अगाडि मानिस अत्यन्त गणितीय हुन्छ। ऊ आम्दानी, ब्याज, मूल्य, नाफा र घाटा गन्छ। गणित आवश्यक छ; नत्र दिशा थाहा हुँदैन। तर नक्साले यात्रु हिँडाउँदैन। हिसाबले तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भन्ने देखाउँछ, **बानी (habit)** ले तपाईं कहाँ पुग्नुहुन्छ भन्ने निर्धारण गर्छ। श्रीमद्भगवद्गीताले कर्मको केन्द्रमा उभ्याउँदै भन्छ:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥
— श्रीमद्भगवद्गीता २.४७

नेपाली भावार्थ: तपाईंको अधिकार कर्ममा छ, त्यसको फलमा कहिल्यै होइन। आफूलाई फलको एकमात्र कारण नठान्नुहोस् र अकर्मण्यतामा पनि आसक्त नहुनुहोस्।

बानी भनेको के हो? बानी **जमेको कर्म** हो। एक दिनको उत्साहले मानिस धनी हुँदैन; वर्षौंसम्म दोहोरिएको विवेकले सम्भावना बनाउँछ। समयमै उठ्नु, सीप बढाउनु, आयभन्दा कम खर्च गर्नु, ऋण र लोभको भेद बुझ्नु, कमाइको केही अंश जोगाउनु, केही अंश उचित ठाउँमा लगाउनु, र केही अंश बाँड्नु। यी कुरा कुनै चमत्कारी गणित होइनन्; यी चरित्रका लय हुन्।

कसैले दिनभरि समृद्धिको मन्त्र जपेर साँझ असावधानीपूर्वक खर्च गर्छ भने मन्त्रभन्दा बलियो उसको बानी हुन्छ। अस्तित्वले हाम्रो घोषणा सुन्दैन; उसले हाम्रो पुनरावृत्ति पढ्छ। तपाईंले "म समृद्ध छु" कति पटक भन्नुभयो भन्नेभन्दा, तपाईंले आफ्नो समय, प्रतिभा र साधनलाई कसरी प्रयोग गर्नुभयो भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

धन केवल पैसा होइन। ध्यान दिन सक्ने क्षमता पनि धन हो; भरोसा पनि धन हो; स्वस्थ शरीर, स्वच्छ नाम, उपयोगी सीप, र कठिन घडीमा साथ दिने सम्बन्ध पनि धन हुन्। गणितले नगद गन्छ, तर बानीले सम्पूर्ण समृद्धिको पात्र तयार गर्छ।

त्यसैले यहाँ सूत्र यस्तो देखिन्छ:

पहिले पात्रता र अनुशासन बनाउनुहोस्; अङ्क त्यसको प्रतिवेदन मात्र बन्नेछ।

३. सुख: मनोरञ्जन थकानको विराम हो, प्रयोजन जीवनको प्राण

मानिस दुःखी हुँदा तुरुन्तै रमाइलो खोज्छ। गीत बदल्छ, पर्दा बदल्छ, ठाउँ बदल्छ, साथी बदल्छ; कहिलेकाहीँ जीवनसाथीसमेत बदल्छ। तर आफूलाई हेर्ने दृष्टि बदल्दैन। मनोरञ्जनले क्षणभर मनको बोझ हलुका गर्न सक्छ। यसको आफ्नै स्थान छ। तर विरामलाई गन्तव्य ठान्दा जीवन फेरि रिक्त हुन्छ। तैत्तिरीय उपनिषद्मा भृगुले तप र अन्वेषणपछि उद्घोष गर्छन्:

आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात्। आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते।

आनन्देन जातानि जीवन्ति। आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति॥
— तैत्तिरीय उपनिषद्, भृगुवल्ली ३.६.१

नेपाली भावार्थ: उनले जाने: आनन्द नै ब्रह्म हो। आनन्दबाटै प्राणीहरू जन्मन्छन्, आनन्दमै जीवन धारण गर्छन् र अन्ततः आनन्दमै प्रवेश गर्छन्।

यहाँ आनन्दको अर्थ लगातार हाँसिरहनु होइन। हाँसो एउटा अभिव्यक्ति हो; आनन्द अस्तित्वसँगको सहमति हो। **प्रयोजन (purpose)** भनेको ठूलो पद, प्रसिद्धि वा संसार बदल्ने नारा पनि होइन। तपाईं जहाँ हुनुहुन्छ, त्यहाँ आफ्नो चेतना र क्षमताले के पोषण गर्न सक्छ त्यो बुझ्नु प्रयोजन हो। आमाले बच्चालाई सजग प्रेम दिनु, किसानले माटोको लय बुझ्नु, शिक्षकले विद्यार्थीमा प्रश्न जगाउनु, चिकित्सकले रोगीमा आशा बचाउनु, श्रमिकले इमानदारीपूर्वक वस्तु बनाउनु यिनै प्रयोजनका रूप हुन्।

मनोरञ्जन बाहिरबाट आउँछ र समाप्त हुन्छ। प्रयोजन भित्रबाट उठ्छ र कामलाई अर्थ दिन्छ। मनोरञ्जनले तपाईंलाई केही समय आफूलाई बिर्साउँछ; प्रयोजनले तपाईंलाई आफ्नो सत्य सम्झाउँछ। यही कारण, रमाइलो भरिएको जीवन पनि रिक्त हुन सक्छ, तर अर्थपूर्ण श्रमले थाकेको मानिस भित्रबाट प्रसन्न हुन सक्छ।

त्यसैले सुखको सूत्र यस्तो हुन्छ:

रमाइलोलाई अस्वीकार नगर्नुहोस्, तर त्यसलाई आधार नबनाउनुहोस्। जीवनको ठूलो भागलाई अर्थसँग जोड्नुहोस्; रमाइलो त्यस अर्थको उत्सव बनोस्।

४. उपलब्धि: बोल्नुभन्दा पहिले परिस्थितिले के भनिरहेको छ, सुन्नुहोस्

उपलब्धि चाहने मानिस प्रायः आफ्नो योजना सुनाउन आतुर हुन्छ। तर संसार हाम्रो योजनाअनुसार बनाइएको छैन। वास्तविकता सुन्न नसक्नेले लक्ष्यसम्म पुग्ने बाटो पनि देख्दैन। किसानले मौसम सुन्छ; चिकित्सकले लक्षण सुन्छ; वैज्ञानिकले तथ्य सुन्छ; नेतृत्व गर्नेले मानिसको नबोलेको भय सुन्छ; साधकले आफ्नो अहङ्कारको सूक्ष्म चाल सुन्छ।

ऋग्वेदको प्रसिद्ध ऋचाले प्रार्थना गर्छ:

आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतोऽदब्धासो अपरीतास उद्भिदः।
देवा नो यथा सदमिद् वृधे असन्नप्रायुवो रक्षितारो दिवेदिवे॥
— ऋग्वेद १.८९.१

नेपाली भावार्थ: सबै दिशाबाट अवरोधरहित, कल्याणकारी सङ्कल्प र विवेक हामीकहाँ आऊन्; हाम्रो उन्नतिका लागि दिव्य शक्तिहरू दिनदिनै रक्षक बनून्।

प्रायः यस ऋचाको पहिलो अंशलाई "सबै दिशाबाट शुभ विचार आऊन्" भनेर बुझाइन्छ। यसको सौन्दर्य यही खुलापनमा छ। सत्य तपाईंको पक्षबाट मात्र आउँछ भन्ने जिद्दी त्यागेपछि सिकाइ सुरु हुन्छ। उपलब्धिमा **श्रवण (listening)** भनेको कानले ध्वनि ग्रहण गर्नु मात्र होइन। यसको अर्थ तथ्य, प्रतिक्रिया, समय, सीमा, अवसर र मौन सङ्केतका लागि उपलब्ध हुनु हो।

बोलाइले तपाईंको हालको ज्ञान व्यक्त गर्छ; सुनाइले तपाईंको भविष्यको ज्ञान जन्माउँछ। बोल्दा तपाईं आफूले जानेको दोहोर्‍याउनुहुन्छ; सुन्दा नजानेको प्रवेश गर्न सक्छ। त्यसैले उपलब्धिको ठूलो शक्ति घोषणामा होइन, ग्रहणशीलतामा छ।

५. संवाद: मौन नभएको शब्द शोर बन्छ

बोल्नु र संवाद गर्नु एउटै होइन। दुई मानिस पालैपालो बोल्न सक्छन्, तर कसैले कसैलाई नसुनेको हुन सक्छ। त्यहाँ शब्द हुन्छ, भेट हुँदैन। वास्तविक संवाद तब सुरु हुन्छ जब म आफ्नो उत्तर केही क्षण स्थगित गरेर तपाईंको अनुभवलाई भित्र पस्न दिन्छु।

धेरै मानिस सुन्ने अभिनय गर्छन्; भित्र भने प्रत्युत्तर तयार गरिरहेका हुन्छन्। यस्तो सुन्नाइमा अर्को व्यक्ति वाक्य समाप्त गर्छ, तर उसको पीडा तपाईंमा प्रवेश गर्दैन। तपाईं शब्द समात्नुहुन्छ, अर्थ छुटाउनुहुन्छ। अझ गहिरो सुनाइमा तपाईं केवल भनिएको मात्र होइन, भन्न नसकिएको पनि सुन्नुहुन्छ। आवाजको कम्पन, आँखाको थकान, लामो विराम, र कठोर शब्दभित्र लुकेको भय।

मौनता शब्दको शत्रु होइन; मौनता शब्दको गर्भ हो। मौनबाट नजन्मिएको शब्द अहङ्कारको हतार हुन्छ। सुनेपछि बोलेको थोरै वाक्यले कहिलेकाहीँ घण्टौँको भाषणभन्दा बढी उपचार गर्छ।

यसैले उत्तम संवादको लय यस्तो हुन्छ:

धेरै ठाउँ दिनुहोस्, थोरै तर सत्य बोल्नुहोस्।

सुन्नु आत्मसमर्पण होइन। आवश्यक सीमा स्पष्ट पार्नु, असहमति जनाउनु र सत्य बोल्नु पनि करुणाको अङ्ग हो। तर प्रतिक्रिया दिनुअघि पूरा कुरा बुझ्ने विनम्रता राख्नुहोस्। त्यही विनम्रताले शब्दलाई शस्त्रबाट सेतु बनाउँछ।

६. सुधार: विचार आगोको झिल्को चिङ्गारी हो, निरन्तरता अग्नि

नयाँ विचार आउँदा मन उत्साहित हुन्छ। त्यो क्षणमा सबै सम्भव देखिन्छ। नयाँ पुस्तक, नयाँ योजना, नयाँ अभ्यास, नयाँ सङ्कल्प सुरुमा ऊर्जा धेरै हुन्छ। केही दिनपछि नवीनताको नशा घट्छ; त्यहीँबाट वास्तविक साधना सुरु हुन्छ।

विचार बीउ हो। बीउ अत्यन्त मूल्यवान् छ, तर बीउलाई दिनदिनै उखेलेर "जरा आयो कि आएन?" भनेर हेर्नुभयो भने रूख कहिल्यै बन्दैन। धैर्यले माटो ढाक्छ, अनुशासनले पानी दिन्छ, र निरन्तरताले ऋतु पर्खन्छ।

गीता योगलाई केवल आसन वा विचार नभनी कर्मको कुशल चेतना भन्छ:

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥
— *श्रीमद्भगवद्गीता २.५०*

नेपाली भावार्थ: समत्वयुक्त बुद्धिले मानिस शुभ र अशुभ फलको बन्धनबाट माथि उठ्छ; त्यसैले योगमा स्थित हुनुहोस्। योग कर्म गर्ने कुशल चेतना हो।

कुशलता एकैपटक झर्ने वरदान होइन; यो सचेत पुनरावृत्तिको फल हो। सङ्गीतकारको औँलामा, शिल्पीको हातमा, साधकको श्वासमा, लेखकको

वाक्यमा निरन्तरताले अदृश्य मार्ग बनाउँछ। एक दिन ठूलो काम गरेर दस दिन हराउनुको तुलनामा, दिनहुँ सानो तर सचेत कदम धेरै रूपान्तरणकारी हुन्छ।

त्यसैले सुधारको सूत्र यस्तो हुन्छ:

विचारलाई सम्मान गर्नुहोस्, तर निरन्तरतालाई सिंहासन दिनुहोस्। प्रेरणा आउने दिन मात्र होइन, नआएको दिन पनि उचित काम गर्नुहोस्।

७. सिकाइ: अक्षर ढोका हो, बोध यात्रा

पढ्नु आवश्यक छ, तर पढेको कुरा स्मृतिमा राख्नु नै ज्ञान होइन। पुस्तक नक्सा हो; बोध यात्रा हो। कसैले नदीबारे हजार पृष्ठ पढ्न सक्छ, तर पानीमा खुट्टा नराखेसम्म नदीको चिसोपन जान्दैन। कसैले प्रेममाथि शास्त्र लेख्न सक्छ, तर अहङ्कार छोडेर कसैलाई सुन्न नसकेसम्म प्रेमको स्वाद पाउँदैन।

मुण्डक उपनिषद्मा अङ्गिराले शौनकलाई भन्छन्:

द्वे विद्ये वेदितव्ये इति ह स्म यद्ब्रह्मविदो वदन्ति—परा चैवापरा च॥
— *मुण्डक उपनिषद् १.१.४*

नेपाली भावार्थ: ब्रह्मविद्हरू भन्छन्: जान्नुपर्ने विद्या दुई प्रकारका छन्: परा र अपरा।

अर्को मन्त्रले वेद, वेदाङ्ग र शास्त्रीय अध्ययनलाई अपरा विद्याको क्षेत्रमा राखेर भन्छ:

अथ परा यया तदक्षरमधिगम्यते॥
— *मुण्डक उपनिषद् १.१.५*

नेपाली भावार्थ: परा विद्या त्यो हो, जसद्वारा अक्षर अविनाशी सत्यको बोध हुन्छ।

यसको अर्थ पुस्तक अनावश्यक हो भन्ने होइन। शास्त्रले औँला उठाएर चन्द्रमा देखाउँछ; समस्या तब हुन्छ जब मानिस औँलाको पूजा गर्छ र

चन्द्रमा हेर्न बिर्सन्छ। पढाइले भाषा, अवधारणा र दिशा दिन्छ; मननले अर्थ खोल्छ; जीवनमा प्रयोग गर्दा बोध जन्मन्छ।

एउटै वाक्य पढेर तपाईंको व्यवहार बदलियो भने त्यो जीवित विद्या हो। हजार वाक्य कण्ठ गरेर अहङ्कार मात्र बढ्यो भने ज्ञान सूचना बनेर थन्कियो।

त्यसैले सिकाइको सूत्र यस्तो हुन्छ:

सिकाइको ठूलो अंश बुझाइ, मनन, प्रश्न, अनुभव र अनुप्रयोगमा छ; पढाइ त्यसको प्रवेशद्वार हो।

८. सम्बन्ध: जो केवल लिन चाहन्छ, ऊ सधैँ भिखारी रहन्छ

सम्बन्धमा मानिसको गहिरो हिसाब लुकेको हुन्छ। "मैले यति दिएँ, उसले कति दियो?" यही हिसाबले प्रेमलाई व्यापार बनाउँछ। प्रेममा पारस्परिकता आवश्यक छ, तर प्रेमको पहिलो गति माग होइन, **दान (giving)** हो। मुस्कान दिन सकिन्छ, समय दिन सकिन्छ, ध्यान दिन सकिन्छ, क्षमा दिन सकिन्छ, सत्य दिन सकिन्छ, र आवश्यक परे स्वस्थ सीमा पनि दिन सकिन्छ।

दिनुको अर्थ आफूलाई मेटाउनु होइन। आफूलाई सतत अपमान, हिंसा वा शोषणमा छोड्नु प्रेम होइन। सचेत सम्बन्धमा दुवै व्यक्तिको गरिमा सुरक्षित हुन्छ। "म दिन्छु" भन्ने अहङ्कार पनि लेनदेनकै अर्को रूप हुन सक्छ। वास्तविक दानमा स्मारक बनाइँदैन; दिइएको कुरा बारम्बार सम्झाइँदैन। फूलले सुगन्ध दिएपछि नामपट्टी राख्दैन।

प्राप्त गर्ने क्षमता पनि आवश्यक छ। लिन नसक्ने मानिस कहिलेकाहीँ दिने आवरणमा आफ्नो श्रेष्ठता बचाइरहेको हुन्छ। तर यदि सम्बन्धको केन्द्र केवल "मलाई के मिल्यो?" भयो भने दुई भिखारी भेट्छन्; दुवैको कटोरा अगाडि हुन्छ, कसैको हात आशीर्वादमा उठ्दैन। जब केन्द्र "म यस भेटलाई कसरी पोषण गर्न सक्छु?" बन्छ, सम्बन्धमा स्थान, भरोसा र ऊष्मा जन्मिन्छ।

त्यसैले सम्बन्धको सूत्र यस्तो हुन्छ:

योगदानलाई केन्द्र बनाउनुहोस्, प्राप्तिलाई कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार्नुहोस्।

दिनु नदी हो; लिनु समुद्रको ग्रहणशीलता। दुवै चाहिन्छ, तर प्रवाहको आरम्भ उदारताबाट होस्।

अब त्यो अदृश्य अनुपात स्पष्ट हुन्छ

यहाँसम्म आइपुग्दा एउटा संरचना देखिन थाल्छ। हरेक क्षेत्रमा एउटा मूल शक्ति छ र एउटा सहायक शक्ति। सहायकलाई हटाउनु हुँदैन; तर सहायकलाई सिंहासनमा राख्दा जीवन उल्टिन्छ। निम्न तालिकाको **८०/२०** ठ्याक्कै वैज्ञानिक प्रतिशत होइन, प्राथमिकता सम्झाउने प्रतीकात्मक अनुपात हो।

जीवनका विभिन्न क्षेत्रमा सफलता र सन्तुलनका लागि मुख्य आधारलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

- **स्वास्थ्यमा** करिब ८० प्रतिशत भूमिका उचित खानपानको र २० प्रतिशत व्यायामको हुन्छ।
- **धन–समृद्धि निर्माणमा** ८० प्रतिशत योगदान असल बानीको र २० प्रतिशत गणित तथा हिसाबको हुन्छ।
- **खुसीका लागि** ८० प्रतिशत जीवनको उद्देश्य र २० प्रतिशत मनोरञ्जन आवश्यक हुन्छ।
- **उपलब्धि हासिल गर्न** तथा प्रभावकारी संवाद गर्न ८० प्रतिशत सुन्ने र २० प्रतिशत बोल्ने अभ्यास उपयोगी हुन्छ।
- **आत्मसुधारमा** ८० प्रतिशत निरन्तरता र २० प्रतिशत नयाँ विचारको भूमिका रहन्छ।
- **सिकाइमा** ८० प्रतिशत बुझाइ र २० प्रतिशत पढाइ महत्त्वपूर्ण हुन्छ भने
- **सम्बन्धमा** ८० प्रतिशत दिन सक्ने भावना र २० प्रतिशत प्राप्ति तथा स्वीकारको स्थान हुन्छ।

त्यसैले जीवनमा मूल ८० प्रतिशत पक्षलाई प्राथमिकता दिन सकियो भने बाँकी २० प्रतिशत कुरा क्रमशः उचित स्थानमा आउँदै जान्छन्। यहाँ ८०/२० अनुपातलाई ठ्याक्कै प्रमाणित वैज्ञानिक मापनभन्दा प्राथमिकता बुझाउने व्यावहारिक जीवन–सूत्रका रूपमा लिनु उपयुक्त हुन्छ।

ध्यान दिनुहोस् यहाँ २० प्रतिशतलाई तुच्छ भनिएको छैन। व्यायाम बिना स्वास्थ्य अपूरो छ; गणित बिना धन अव्यवस्थित हुन सक्छ; मनोरञ्जन बिना जीवन रूखो बन्न सक्छ; बोलाइ बिना संवाद अधुरो हुन्छ; विचार बिना सुधार दिशाहीन हुन्छ; पढाइ बिना धेरै बोधका ढोका खुल्दैनन्; ग्रहण बिना सम्बन्ध एकतर्फी हुन्छ।

तर प्रश्न के हो भने: **राजा को हो र मन्त्री को? जरा को हो र पात को?**

प्राथमिकता ठीक भयो भने जीवनसँग संघर्ष घट्छ

प्रिय आत्मन्,

तपाईंलाई जीवन बदल्न सधैँ ठूलो क्रान्ति चाहिँदैन। कहिलेकाहीँ प्राथमिकता उल्टिएको हुन्छ। त्यसलाई सीधा पार्नु नै पर्याप्त हुन्छ। तपाईं पातमा पानी हालिरहनुभएको छ भने पानीको मात्रा बढाएर केही हुँदैन; दिशा बदल्नुपर्छ।

आफ्नो स्वास्थ्यमा सोध्नुहोस् “म शरीरलाई कस्तो सामग्री दिइरहेको छु?” आफ्नो धनमा सोध्नुहोस् “मेरो दैनिक बानीले मलाई कहाँ पुर्‍याउँदै छ?” आफ्नो सुखमा सोध्नुहोस् “म रमाइलो खोजिरहेको छु कि अर्थ?” उपलब्धि र संवादमा सोध्नुहोस् “म वास्तवमा सुन्दै छु कि उत्तर तयार गर्दै छु?” सुधारमा सोध्नुहोस् “मलाई अर्को विचार चाहिएको हो कि पुरानो उचित विचारमा निरन्तरता?” सिकाइमा सोध्नुहोस् “यो ज्ञानले मेरो जीवन छोयो कि केवल स्मृति भर्‍यो?” सम्बन्धमा सोध्नुहोस् “म कटोरा लिएर आएको छु कि दीपक?”

जब यी प्रश्नहरू इमानदारीपूर्वक सोधिन्छन्, जीवनको अदृश्य गणित खुल्न थाल्छ। तब बुझिन्छ धेरै परिणाम थोरै मूल कारणका सन्तान हुन्। जरा स्वस्थ भयो भने पातलाई हरियो हुन आदेश दिनुपर्दैन। चेतना स्पष्ट

भयो भने कर्ममा कौशल आउँछ। प्रयोजन भेटियो भने मनोरञ्जन विष होइन, उत्सव बन्छ। सुन्ने हृदय खुल्यो भने शब्द कम भएर पनि सम्बन्ध गहिरो हुन्छ। दिन सक्ने मन बन्यो भने प्राप्त भएको सानो कुरा पनि अनुग्रह बन्छ।

त्यसैले, आफ्नो जीवनको मूल ८० प्रतिशत चिन्नुहोस् र त्यसलाई पहिलो ध्यान दिनुहोस्। बाँकी २० प्रतिशतलाई अस्वीकार होइन, उचित स्थान दिनुहोस्। जब मूल र सहायकको स्थान ठीक हुन्छ, जीवन जबरजस्ती मिलाउनुपर्दैन। धेरै कुरा आफ्नै लयमा मिल्न थाल्छन्। अन्ततः साधना यति नै हो: **जरा सम्हाल्नुहोस्; पातहरू आफैँ हरिया हुन्छन्।**

अस्तु।

अन्तमा, वाणीमा कुनै त्रुटि वा अभूल रहन गएको भए क्षमाप्रार्थी छु। सम्पूर्ण भक्तजन तथा श्रोतागणमा हृदयदेखि नै नमन गर्दै सम्पूर्ण चराचर जगत्को कल्याणको कामना गर्दै आजको यस पावन प्रसङ्गलाई यहीँ पूर्णविराम दिन्छौँ:

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

[सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्, सबैले शुभ र मङ्गलमय कुरा मात्र देख्न पाऊन्, र कसैले पनि दुःख भोग्नुनपरोस्।]

ॐ शान्तिः! शान्तिः!! शान्तिः!!!"

शुभम्: सबैको मङ्गल होस्। **इतिः** समाप्त भयो।

पुस्तकका बारेमा

अष्टाङ्ग योग अभ्यास — वेद, उपनिषद् र पतञ्जलि योग सूत्रको गहिरो आधारमा आधुनिक स्नायुविज्ञान र चिकित्सा विज्ञानका प्रमाणसहित योगका आठ अङ्गहरूको वैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत गर्ने आधिकारिक ग्रन्थ हो।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि — प्रत्येक अङ्गको शास्त्रीय व्याख्या, वैज्ञानिक अनुसन्धान र व्यावहारिक अभ्यास विधिसहित यो पुस्तक योग शिक्षक, प्रशिक्षार्थी र साधकहरूका लागि अमूल्य सम्पदा हो।

२०० घण्टे र ५०० घण्टे योग शिक्षक प्रशिक्षणका लागि पाठ्यपुस्तक

लेखक:

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

प्रकाशक: Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६